

Kas yra peršalimas?

Peršalimas - užkrečiama virusinė viršutinių kvėpavimo takų (nosies ir gerklės) infekcija. Tai yra viena dažniausių ligų, kuria kiekvienas žmogus vidutiniškai serga kartą per metus. Peršalimas nėra pavojingas ir praeina per 3-7 dienas. Peršalimas dažnai maišomas su rimtesne liga – gripu.

Kas yra gripas?

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeliamų komplikacijų. Kasmet gripu suseraga 5-10 proc. gyventojų. Lietuvoje, sergamumo gripu padidėjimas stebimas rudens – žiemos sezonu.

Kaip užsikrečiama gripu ir peršalimu?

Gripu ir peršalimu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus. Virusai plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Užsikrėtęs gripo ir peršalimo virusu žmogus suseraga per 24-72 val. (vidutiniškai 48 val.).

Kaip apsisaugoti nuo gripo ir peršalimo?

Labai svarbu nepamiršti bendrųjų apsisaugojimo nuo gripo ir peršalimo priemonių:

- Dažnai plauti rankas;
- Vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis;
- Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų;
- Kosint ir čiaudint prisidengti burną;
- Neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;
- Gerai vėdinti patalpas;
- Susirgus kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, gerti daug skysčių, likti namuose.

Išleido:



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė

Tel. 8 (425) 37539

El. paštas: info@akmenesvsb.lt

Internetinė svetainė: www.akmenesvsb.lt

<https://www.facebook.com/akmenesvsb>



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

GRIPAS AR PERŠALIMAS?



GRIPAS



AR PERŠALIMAS?

GRIPAS

BŪDINGI SIMPTOMAI IR KITA

PERŠALIMAS

Didelis ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), trunka 3-4 d

Karščiavimas

Nėra ar nežymus (apie 37°C)

Dažnai ir didelis

Bendras silpnumas ir nuovargis

Kartais ir nedidelis

Galimas ir dažnai

Šaltkrėtis

Retai

Dažnai

Galvos skausmas

Retai

Stiprus

Raumenų skausmas

Nebūdingas

Pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d.

Kosulys

Švelnus

Nedidelis

Gerklės skausmas

Nuo lengvo iki vidutinio sunkumo

Didelis

Krūtinės diskomfortas

Nedidelis

Kartais

Sloga (užgulta nosis)

Pasitaiko dažnai

Kartais

Čiaudulys

Dažnai

Dažnai užsikrečiama gripu nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo

Užsikrėtimo būdas

Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo

Staigi pradžia (per 12 val.)

Simptomų pradžia

Laipsniška

6-7 d.

Ligos trukmė

3-4 d.

Dažnos, sunkios

Komplikacijos

Nebūdingos