

## Ar skiriate PERŠALIMĄ nuo GRIPO?

Parašė Administratorius  
Antradienis, 12 Sausis 2016 14:34

---

Ar žinote, kad dauguma nei puse Lietuvos gyventojų painioje peršalimo ligas ir gripą? Peršalimui ir gripui būdingi panašūs klinikiniai simptomai: tai gerklės skausmas, sloga, silpnumas, kosulys. Abi šios ligas sukelia virusas. Tačiau gripas ir peršalimas tai skirtingos ligos, tad ir jų gydymas.

Pagrindinis skirtumas tarp gripo ir peršalimo yra karščiavimas. Peršalus karščiavimas yra nežymus, o sergant gripu temperatūra pakyla daugiau nei 38°C, vargina silpnumas, jaučiamas raumenų, akių obuolių ir galvos skausmai. Šie simptomai trunka dvi tris paras, o pati liga trunka 5 - 7 dienas, jei nėra komplikacijų.

Peršalimo simptomai atsiranda pamažu. Liga pasireiškia nežymiu gerklės skausmu, gali atsirasti sloga, čiaudulys, kosulys, silpnumas. Peršalimas praeina per 5-7 dienas. Sergant gripu ir peršalus rekomenduojama vartoti daug skysčių, o susirgus gripu yra rekomenduojamas lovos režimas.

Dažniausiai gripo komplikacijos: plaučių uždegimas, bronchitas, vidurinės ausies uždegimas, širdies raumens uždegimas, raumenų uždegimai.

Gripo virusą perduoda sergantis žmogus. Jam kosint, čiaudint, kalbant virusas patenka į orą. Įkito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akis, nosies, burnos gleivinę.

### PAGRINDINIAI APSISAUGOJIMO NUO GRIPO PRINCIPAI:

1. Rankų plovimas.
2. Nosies ir burnos pridengimas kosint ir čiaudint.

## Ar skirate **PERŠALIMĄ** nuo **GRIPO**?

Parašė Administratorius  
Antradienis, 12 Sausis 2016 14:34

---

3. Tinkamas vienkartinį nosinaičių naudojimas.
  
4. Kaukių dėvėjimas ir reguliarus patalpų vėdinimas.
  
5. Vengti masinių renginių - susibūrimų.

Į pagalbą įmunitetui....

Imbiero, citrinos ir medaus mišinys.

Imbiero šaknį ir citriną su žieve sutarkuokite smulkiai trintuve ir sumaišykite su medumi lygiomis dalimis. Vartoti po valgomąjį šaukštą 2-3 kartus per dieną.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Odeta Šešeikienė