**5 žingsniai, kaip apsisaugoti nuo gripo ir kitų virusų plitimo**

Didėjant sergamumui ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis, labai svarbu nepamiršti bendrųjų apsisaugojimo nuo gripo ir kitų virusų, priemonių. Apsauga nuo gripo daugelis jau pasirūpino ir suspėjo pasiskiepyti sezoninio gripo vakcina, gal todėl gripo tarp mūsų kol kas nėra. Tačiau kitų virusų, kurie sukelia panašias į gripą ligas, yra gana daug, todėl primename, kaip saugotis visų, oru plintančių virusų.

**1. Dažnai plaukite rankas (ypač prieš valgį)**Rankų plovimas apsaugo nuo tiesioginio ir netiesioginio kontakto su gripo virusu. Tiesioginis kontaktas – tai galimybė „gauti“ virusą paduodant ranką sveikinantis sergančiam žmogui, kuris prieš tai lietė savo burną ar nosį arba čiaudėjo ar kosėjo prisidengdamas burną delnu. Netiesioginis kontaktas – tai galimybė „gauti“ virusą liečiant durų rankeną, vandens čiaupą, panaudotą nosinę ar kitus daiktus, kuriuos prieš tai lietė sergantis žmogus.

**2. Užsidenkite nosį ir burną, kai kosėjate ar čiaudite**  
Virusai su iščiaudėtais ar iškosėtais lašeliais sklando nedideliu atstumu (iki vieno metro), todėl užsikrėsti gripu galima esant arti sergančio žmogaus, kuris kosėja ar čiaudi neužsidengęs nosies ir burnos. Užsidengiant burną ir nosį galima išvengti virusų plitimo.

**3. Tinkamai naudokite vienkartines nosines**Gripo virusas gali kurį laiką išgyventi ant aplinkos daiktų arba rankų. Užsikrėsti gripu galima nuo šviežiai užkrėstų vienkartinių ar daugkartinių nosinių arba rankų. Mokykite vaikus pasinaudojus vienkartine  nosinaite, ją išmesti į šiukšlių dėžę.

**4. Jei neturite po ranka nosinės, užsidenkite burną ir nosį rankove (geriausiai alkūnės linkyje)**  
Jeigu neturite rankose nosinės ir matote, kad nespėsite jos surasti, čiaudėkite ir kosėkite į rankovę. Geriausiai tam tinka alkūnės linkis. Taip užkirsite kelią viruso plitimui oru ir rankomis. Jei prisidengėte burną ir nosį delnu, tuojau pat nusiplaukite rankas.

**5. Jeigu susirgote – pasilikite namie**Sergantis žmogus platina gripo virusą 5–7 dienas nuo ligos simptomų atsiradimo. Rekomenduojama pasilikti namie, vos tik pajutote pirmuosius gripo ar peršalimo simptomus, taip apsaugosite savo įstaigos kolektyvą nuo viruso išplitimo.

Visuomenės sveikatos specialistė  
Jadvyga Grubliauskienė