

Gripp!!!

Gripp on tõsine nakkushaigus, mida põhjustavad põhiliselt gripiviirused A ja B. Gripp on piisk- ja kontaktnakkus. Viirus levib tavaliselt aevastamisel või köhimisel vabanevate piiskade abil. Need piisad satuvad terve inimese hingamisteedesse, kus viirus paljuneb. Vähemalt sama oluline on levik saastunud käte vahendusel. Köhimisel, aevastamisel ja nuuskamisel saastuvad käed eluvõimelise viirusega. Kui nüüd käsi ei pesta, saastuvad viirusega kõik kontaktpinnad: ukselingid, telefonid, arvutiklaviatuurid jt.

NB! ärge kunagi kõhige ja aevastage avatud peopessa või rusikasse, hoopis paremini sobib selleks varrukas!

Levinuim võimalus gripi vältimiseks on vaksineerimine, kuid korrektne tervisekäitumine ja viirusevastased ravimid on teiseks võimaluseks gripi ennetamisel.

Terviseameti sellealased soovitused:

- Väldi lähedast kontakti.
- Väldi lähedast kontakti haige inimesega. Kui sa ise haige oled, hoi teistest inimestest kaugemale, et ka nemad ei haigestuks.
- Haigena ole kodus.
- Kui võimalik, jää haiguse ajal töölt või koolist koju. Sellega hoidud nakatamast teisi.
- Kata oma suu ja nina.
- Aevastades või köhides kata oma suu ja nina pabertaskurätiga ja pane see kohe pärast kasutamist prügikasti. Häda korral sobib suu ja nina katmiseks varrukas. Sellega hoidud nakatamast teisi enda ümber.
- Pese käsi.
- Ela tervislikult.
- Maga piisavalt, ole füüsiliselt aktiivne, hoi stress kontrolli all, joo piisavalt vedelikke ja söö täisväärtuslikku toitu.

Lugupeetud vanemad, on vaja meeles pidada, et iseravimine on ohtlik!