

# Kas yra gripo A(H1N1)v virusas?

## Kokie gripo A(H1N1)v simptomai?

Pandeminio gripo A(H1N1)v simptomai panašūs į įprasto sezoninio gripo sukeltus simptomus:

- karščiavimas,
- kvėpavimo takų infekcijos simptomai, pvz., kosulys ar sloga,
- gerklės skausmas,
- galimi kiti simptomai:

raumenų ir galvos skausmai,  
šaltkrėtis,

nuovargis, vėmimas ar viduriavimas (šie simptomai nėra įprasti sergant sezoniniu gripu, tačiau pasireiškia daliai sergančiųjų pandeminiu gripu).

Retais atvejais sergant gripu gali išsivystyti sunkios komplikacijos, net jei nesergama jokiais lėtinėmis ligomis.

## Kaip užsikrečiama gripu A(H1N1)v?

Pandeminiu gripu A(H1N1)v užsikrečiama taip pat kaip ir sezoniniu gripu. Jis perduodamas žmogaus žmogui:

- oro lašeliniu keliu, kai sergantis žmogus kosti ar čiaudi;
- netiesiogiai per aplinkos daiktus ar per nešvarias rankas, kai palietus sergančiojo kvėpavimo takų išskyromis užterštus daiktus, rankomis liečiama burna ar nosis.

## Koks yra inkubacinis periodas? Kaip ilgai sergantis žmogus gali užkrėsti kitus?

Pandeminio gripo A(H1N1)v inkubacinis periodas (laikotarpis nuo užsikrėtimo iki susirgimo) trunka nuo vienos iki septynių dienų.

Manoma, kad užkrečiamojo periodo trukmė atitinka sezoninio gripo užkrečiamojo periodo trukmę. Sergantis suaugęs žmogus gali užkrėsti kitus apie penkias dienas nuo susirgimo pradžios. Vaikams užkrečiamumo laikotarpis, manoma, trunka 7 dienas. Tačiau potencialiai pavojingu sergantysis laikomas tol, kol jam pasireiškia gripo simptomai.

## Ar yra vakcinų, kuriomis galima skiepytis nuo gripo A(H1N1)v?

Pandeminio gripo A(H1N1)v vakcinos jau registruotos keliose šalyse: Australijoje, Kinijoje, JAV. Europos Sąjungoje po teigiamo Medicininių produktų, skirtų naudoti žmonėms, komiteto mokslinio įvertinimo Europos vaistų vertinimo agentūroje (EMA) užregistruotos trys pandeminio gripo vakcinos.

Europoje registruotos šios pandeminio gripo vakcinos: „Focetria“ (gamintojas „Novartis“), „Pandemrix“ (gamintojas „GlaxoSmithKline“) ir „Celvapan“ (gamintojas „Baxter“). Pandeminio gripo vakcinas leidžiama naudoti visose ES šalyse, Islandijoje, Lichtenšteine ir Norvegijoje. Daugiau informacijos apie vakcinas rasite Europos vaistų vertinimo agentūros tinklalapyje <http://www.ema.europa.eu/>.

Vengrijoje užregistruota vietinių gamintojų pagaminta pandeminio gripo vakcina „Omninvest“, kuria gali būti skiepijama tik Vengrijoje.

Siekiant, kad kuo daugiau žmonių būtų paskiepyta nuo pandeminio gripo, didinamos vakcinų gamybos apimtys.

Tačiau sprendimus, kokios gyventojų grupės bus skiepijamos pandeminio gripo vakcina, priima kiekviena šalis.

## Ar sezoninio gripo vakcina apsaugo nuo pandeminio gripo A(H1N1)v?

Nors yra kai kurių panašumų tarp sezoninio gripo A(H1N1), kurio antigenų yra sezoninio gripo vakcinos sudėtyje, ir pandeminio gripo virusų, tačiau sezoninio gripo vakcina neapsaugo nuo pandeminio gripo A(H1N1)v.

## Ar gripas A(H1N1) išgydomas?

Iki šiol didžioji dalis susirgimų gripu A(H1N1)v pasireiškė lengvomis klinikinėmis formomis, kai pasveikstama savaime. Gripas A(H1N1)v gali būti gydomas antivirusiniais vaistais (neuraminidazės inhibitoriais), kurie palengvina simptomus ir sutrumpina ligos trukmę. Antivirusiniai vaistai yra svarbūs gydant sunkias ligos formas.

## Ką turėčiau daryti pasijutus blogai?

- Vengti kontakto su sergančiais žmonėmis.
- Susirgus – neiti į viešumą, išlaikyti didesnę nei 1 m atstumą nuo kitų žmonių, kad jų neužkrėstumė.
- Pajutus pirmuosius gripo simptomus kreiptis į gydytoją, likti namuose ir laikytis gydytojų nurodymų. Tai padės išvengti kitų žmonių užsikrėtimo gripu.
- Vengti žmonių masinių susibūrimo vietų.

- Kosint, čiaudint prisidengti burną, nosį vienkartinėmis servetėlėmis; servetėles, kuriomis šluostėme nosį, išmesti į uždaras šiukšlių dėžes ir nusiplauti rankas.
- Dažnai plauti ar dezinfekuoti rankas. Dažnas rankų plovimas ar dezinfekavimas padeda apsaugoti nuo užsikrėtimo gripo virusu. Rankos plaunamos su muilu ir vandeniu, ypač nusikosėjus ar nusičiaudėjus. Plaunantis rankas nereikėtų skubėti – tai turėtų trukti ne trumpiau kaip dvidešimt sekundžių. Rankų dezinfekavimo priemonės, kurių sudėtyje yra alkoholio, sumažina riziką užsikrėsti gripu per rankas. Patariama vengti liesti rankomis akis, nosį ar burną, kadangi virusai dažnai plinta, kai žmogus paliečia ką nors, kas užteršta mikrobais, o po to liečia savo akis, nosį ar burną.

### **Ką turėčiau daryti, kad neužsikrėščiau?**

Siekiant apsaugoti nuo užsikrėtimo ūmiomis kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis, tarp jų ir gripu, yra rekomenduojamos kasdienės įprastinės priemonės. Dažnai plaukite rankas (neskubėkite, tai turėtų trukti ne trumpiau kaip dvidešimt sekundžių), stenkitės išsaugoti gerą bendrą sveikatos būklę, gerai išsimiegokite, būkite fiziškai aktyvūs, rūpinkitės psichine sveikata, valdykite stresą, gerkite daug skysčių ir valgykite visavertį maistą. Stenkitės neliesti paviršių, kurie gali būti užteršti gripo virusu. Venkite liesti rankomis akis, nosį ar burną, kadangi virusai dažnai plinta, kai žmogus paliečia ką nors, kas užteršta mikrobais, o po to liečia savo akis, nosį ar burną. Venkite kontakto su sergančiais žmonėmis ir masinių žmonių susibūrimo vietų.

### **Kokie paviršiai dažniausiai užteršiami?**

Virusai dažnai plinta, kai žmogus paliečia ką nors, kas užteršta mikrobais, o po to liečia savo akis, nosį ar burną. Čiaudint ar kosint aerolio lašeliai arba gleivės iš nosies ir gerklės patenka ant aplinkos daiktų, pvz., stalų, knygų, durų rankenų. Žmogus gali užsikrėsti, jei palies tokius užterštus paviršius, o po to neplautomis rankomis palies savo akis, nosį ar burną. Įvairūs tyrimai rodo, kad patekęs ant įvairių paviršių gripo virusas gali išlikti gyvybingas ir juo galima užsikrėsti dar 2–8 val.

Parengė VSPS Jurgita Grigonienė