



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šilutės miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

# Užkrečiamos ligos ir jų profilaktika

Daug užkrečiamų ligų plinta oru ir per kontaktą.

## **Kontaktas yra, kai:**

liečiame kitą sergantį žmogų ar su juo kalbame,  
liečiame daiktus, ant kurių yra bakterijos ar virusai.

Kai žmogus kalba, čiaudi ar kosėja, iš jo burnos sklinda maži seilių lašeliai su bakterijomis ar virusais.

Šie seilių lašeliai gali užkrėsti žmones, kurie yra arti.

Šie lašeliai nusėda ant paviršių:

ant stalų,

mobilių telefonų,

ant durų rankenų ir kitų daiktų.

## **Galime užsikrėsti kai:**

ranka paliečiame nešvarius daiktus ir  
ta pačia ranka paliečiame veidą.



**Užkrečiamos ligos** - tai ligos, kurias sukelia įvairūs mikroorganizmai, patekę ir išplitę žmogaus organizme.

**Užkrečiamomis ligomis žmonės gali užsikrėsti įvairiausiais būdais:** per orą, kuriuo kvėpuoja, per vandenį, kurį geria, ar per maistą, kurį valgo. Į žmogaus organizmą sukėlėjai gali patekti per sąlytį su kitais žmonėmis, gyvūnais, augalais ar net nematomais nešvarumais, esančiais ant daiktų, kuriuos žmogus liečia. Taip pat jų gali patekti su krauju, limfa ar kitais organizmo skysčiais.

## **Sukėlėjai:**

- ❖ **VIRUSAI:** gripas, tymai, erkinis encefalitas, infekciniai hepatitai, roto virusinė infekcija, ŽIV, ŽPV, hepatitai B, C.
- ❖ **BAKTERIJOS:** ūmus tonzilitas, meningokokinė infekcija, pneumokokinė infekcija, Laimo liga, lytiškai plintančios ligos – sifilis, gonorėja, chlamidijozė, trichomonozė.
- ❖ **PIRMUONYS:** amebiazė, liambliazė.
- ❖ **PARAZITAI:** cisticerkozė(kaspinuotis) askaridozė.
- ❖ **GRYBELIAI:** kandidozė, įvairiaspalvė dedervinė.





## COVID-19, gripo, peršalimo bei sezoninės alergijos SIMPTOMAI



### PIRMINIAI SIMPTOMAI

#### COVID-19

- kosulys
- karščiavimas
- dusulys
- nuovargis



### RETESNI SIMPTOMAI

- skonio ar kvapo praradimas
- raumenų skausmai
- gerklės skausmai
- sloga ar užgulta nosis
- pykinimas ar viduriavimas



SIMPTOMAI, REIKALAUJANTYS  
SKUBIOS MĖDICININĖS PAGALBOS

- kvėpavimo pasunkėjimas ar dusulys
- nuolatinis skausmas ar spaudimas krūtinėje
- atsiradęs sutrikimas pabudus ar sunkus pabudimas
- melsvos lūpos ar veidas

#### SEZONINIS GRIPAS

- karščiavimas arba šaltkrėtis (karščiavimas pasireiškia ne visais atvejais)
- kosulys
- raumenų ar kūno skausmai
- galvos skausmas
- nuovargis

- čiaudėjimas
- gerklės skausmas
- sloga ar užgulta nosis
- pykinimas
- viduriavimas



#### PERŠALIMAS

- čiaudėjimas
- užgulta nosis
- gerklės skausmas
- lengvas ar vidutinio sunkumo diskomfortas krūtinėje ir kosulys

- kūno skausmai
- nuovargis



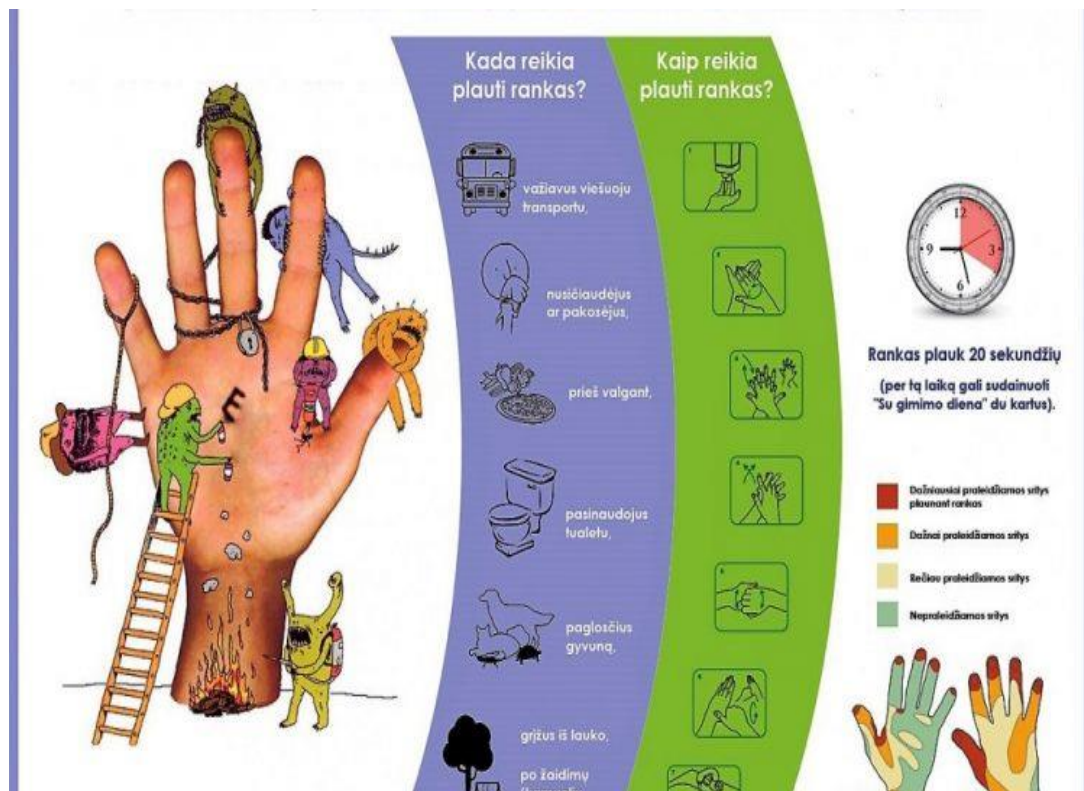
#### SEZONINĖ ALERGIJA (ŠIENLIGĖ)

- vandeninga sloga arba užburkusi nosis
- akių, nosies, gerklės niežulys
- čiaudėjimas
- ašarojimas

- švokštimas
- dusulys
- nuovargis dėl miego trūkumo

## Ką galiu padaryti pats?

- Vengti kontaktų;
- Plautis rankas;
- Gerti tik švarų ar virintą vandenį;
- Vartoti tik patikimus ir kokybiškus maisto produktus;
- Stiprinti imunitetą;
- Susirgus likti namie;
- Pasiskiepyti.



## Norint išvengti užkrečiamų ligų svarbu:

- Reguliariai vėdinti patalpas;
- Valyti dažnai liečiamus paviršius;
- Tinkamai laikyti rankų higienos įpročių;
- Laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo;
- Kasmet pasitikrinti sveikatą;
- Daugiau laiko praleisti gryname ore;
- Esant epidemijai, nesilankyti didelėse žmonių susibūrimų vietose.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Irena Kvedarienė pagal SAM ir HI SSC medžiagą; el. p.

[irena.kvedariene@sveikatos-biuras.lt](mailto:irena.kvedariene@sveikatos-biuras.lt), tel. 067250384