

Užkrečiamos ligos – tai infekcinės ligos, kurias sukelia įvairūs mikroorganizmai (virusai, bakterijos, pirmuonys) patekę ir išplitę žmogaus organizme.



Užkrečiamųjų ligų sukėlėjai įsiskverbia į žmogaus organizmą, dauginasi jame ir sukelia ligą, po to patenka į aplinką ir užkrečia kitus. Šios ligos gali plisti iš vieno žmogaus ar gyvulio į kitą, o masinis plitimas vadinamas epidemija.

Kaip galiu išvengti ar sumažinti riziką susirgti užkrečiamomis ligomis?

- Pasiskiepyti
- Laikytis asmens higienos reikalavimų – dažnai plauti rankas tekančiu vandeniu su muilu arba naudoti rankų dezinfekcijos priemones, ypač nusikosėjus ar nusičiaudėjus.
- Užsidengti nosine ar alkūne, kai kosiu ar čiaudžiu
- Išmesti panaudotas nosinaites
- Neplautomis rankomis neliesti akių, nosies, burnos
- Gerai vėdinti patalpas
- Vengti artimo sąlyčio su sergančiu žmogumi
- Vengti didelių susibūrimo vietų
- Gerti tik švarų ar virintą vandenį
- Vartoti tik patikimus ir kokybiškus maisto produktus
- Stiprinti imunitetą
- Susirgus likti namie



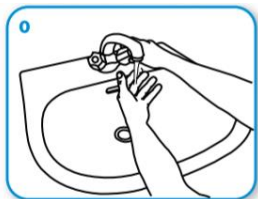
Kaip galiu stiprinti imunitetą?

- Sveikai maitintis – kasdien valgyti vaisių ir daržovių
- Pakankamai miegoti – suaugusiam žmogui reikia 6 – 8 valandų miego per parą, vaikams daugiau
- Judėti – mankštintis, sportuoti, vaikščioti, važinėti dviračiu...
- Grūdintis
- Optimistiškai ir teigiamai žiūrėti į gyvenimą

Kas silpnina imunitetą?

- Stresas, protinis ir fizinis nuovargis
- Lėtinės ligos, operacijos, kraujo netekimas
- Prasta mityba, rūkymas, alkoholis
- Radioterapija
- Vaistai (kortikosteroidai, ilgalaikis antibiotikų vartojimas, priešvėžiniai vaistai)

Pagrindinė ir paprasčiausia užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonė – rankų higiena



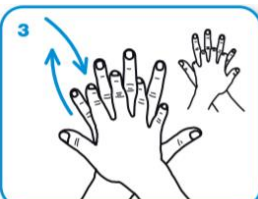
Rankas sudrėkinkite vėsiu vandeniu.



Paspausti skysto muilo dozatoriaus rankenėlę ir užpilti skysto muilo.



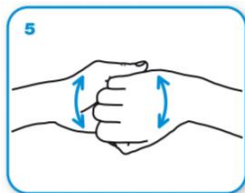
Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais.



Plauti rankas dešinią delną uždėjus ant kairios plaštakos išorinės pusės ir atvirkščiai.



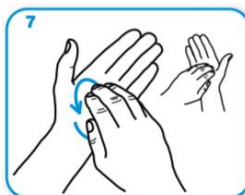
Trinti delną į delną praskėstais ir sukryžiuotais pirštais



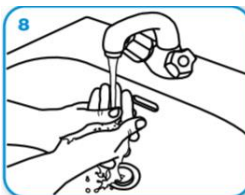
Plauti pirštų galiukus, sulenktais ir sukabintais pirštais priešinguose delnuose.



Nuplauti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais.



Įtrinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne.



Muiluotas rankas nuplauti po vandens srove



Rankas nusausinti vienkartinium rankšluosčiu ar servetėle



Vandens čiaupą užsukite vienkartinium rankšluosčiu ar servetėle

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ PREVENCIJA

