

Sveikatos priežiūros specialistai praneša, kad pastaruoju metu Panevėžyje išaugo sergamumas ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis . Remiantis naujausiais Nacionalinio visuomenės sveikatos centro duomenimis, gripu serga 118 žmonių, ŪVKTI - 1206, o COVID-19 liga užsikrėtę 8 panevėžiečiai. Sergamumo rodiklis šiuo metu pasiekė 1538,20 atvejo 100 tūkst. gyventojų.

Remiantis Panevėžio miesto savivaldybės administracijos Švietimo skyriaus duomenimis, miesto ugdymo įstaigose sergamumas yra išaugęs, tačiau situacija nėra kritinė, ugdymo procesas nesutrikęs, švietimo bendruomenės informuotos apie situaciją atitinkančių infekcijos plitimą ribojančių priemonių taikymą.

Pagal rekomendacijas gripo epidemija gali būti paskelbta, jei sergamumo rodiklis viršija 1500 atvejų 100 tūkst. gyventojų per savaitę. Tačiau prieš priimant sprendimą atsižvelgiama ir į kitus svarbius kriterijus, tokius kaip ligos sunkumas, hospitalizacijos galimybės, sergamumas ugdymo įstaigose bei įprasto gyvenimo trikdžiai.

Atsižvelgiant į augantį sergamumą, Panevėžio miesto savivaldybės administracijos Sveikatos poskyris rekomenduoja gyventojams:

- vengti artimų kontaktų su sergančiais;
- dažnai vėdinti patalpas;
- riboti lankymąsi masinio susibūrimo vietose;
- sveikatos priežiūros įstaigose dėvėti veido kaukes;
- dažnai plauti rankas su muilu;
- vengti liesti akis, nosį ir burną nešvariomis rankomis;
- laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo.

Taip pat svarbu imtis prevencinių priemonių, kad apsaugotumėte savo sveikatą:

- stengtis nepervargti, užtikrinti kokybišką miegą;
- sveikai maitintis ir stiprinti imunitetą grūdinimosi bei kasdienės mankštos pagalba;
- būti daugiau gryname ore ir nuolat vėdinti gyvenamąsias patalpas.

Skiepai - efektyviausia apsauga nuo gripo ir COVID-19

Primename, kad skiepai yra viena iš efektyviausių priemonių apsisaugoti nuo gripo, COVID-19 ir jų sukeltų komplikacijų. Nemokamai skiepytis COVID-19 vakcina galima registruojantis internetu svetainėje *koronastop.lt* arba kreipiantis į savo gydymo įstaigą.

Gripo vakcinomis nemokamai skiepijami 65 metų ir vyresni gyventojai, nėščiosios, socialinės globos bei slaugos įstaigų gyventojai, sergantieji lėtinėmis ligomis ir sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai. Visus norinčius pasiskiepyti savo lėšomis, taip pat skatiname prieš vakcinaciją pasikonsultuoti su šeimos gydytoju.

