

Kas gali pasiskiepyti nemokamai?

Nuo 2007-2008 metų gripo sezono Lietuvoje visi gripo rizikos grupėms priklausantys asmenys turi galimybę pasiskiepyti nuo sezoninio gripo nemokamai. Nemokamai nuo gripo gali būti skiepijami šioms rizikos grupėms priklausantys asmenys:

- nėščiosios (bet kuriuo nėštumo laikotarpiu);
- asmenys sergantys lėtinėmis ligomis nepriklausomai nuo jų amžiaus (taip pat ir vaikai);
- asmenys, gyvenantys socialinės slaugos ir globos įstaigose;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai (taip pat ir odontologai);
- asmenys nuo 65 m. amžiaus ir vyresni.

Kada skiepytis?

Įprastai skiepimo sezoninio gripo vakcina laikotarpis kasmet prasideda rugsėjo – spalio mėnesiais, kai tik asmens sveikatos priežiūros įstaigos gauna sezoninio gripo vakciną. Skiepytis nuo sezoninio gripo galima iki vakcinos galiojimo termino pabaigos. Tiksliai vakcinos galiojimo data priklauso nuo gamintojo ir yra nurodoma ant pakuotės.

Tikslingiausia pasiskiepyti nuo sezoninio gripo iki sergamumo gripu padidėjimo arba epidemijos paskelbimo. Iki gripo epidemijos, kuri šalyje dažniausiai skelbiama vasario - kovo mėnesiais, rekomenduojama pasiskiepyti, ypač jeigu asmuo priklauso gripo rizikos grupei, nes pasiskiepijus, imuninis atsakas susiformuoja po dviejų savaičių.

Rizikos grupių asmenims pasiskiepyti nuo sezoninio gripo yra tikslinga net iki gripo viruso cirkuliacijos pabaigos, nes galima apsisaugoti nuo sunkios ligos formos, galimų komplikacijų, lėtinių ligų paūmėjimo arba net mirties. Atskirais atvejais rekomenduojama skiepytis ir po gripo epidemijos, jeigu asmuo keliauja į šalis, kuriose gripo sezono laikotarpis skiriasi nuo Lietuvoje įprasto laikotarpio.

Kiekvienu atveju dėl skiepo nuo gripo reiktų kreiptis į savo šeimos gydytoją.

REKOMENDUOJAME STIPRINTI IR NATŪRALIAS APSAUGINES ORGANIZMO SAVYBES

Apsisaugoti nuo gripo ir peršalimo ligų padeda ir profilaktiškai vartojami vitaminai ir maisto papildai, augalų, pasižyminčių adaptogeninėmis savybėmis (ženšenio, eleuterokoko, aralijos ir kt.), preparatai. Vitaminas C labai tinka gripo profilaktikai, tačiau nereikia jo gerti be saiko. Vietoje vitamino C tablečių geriau valgyti jo turtingus vaisius, daržoves ir uogas: citrusinius vaisius, kivius, svarainius, svogūnus, kopūstus (ypač – raugintus), česnakus, juoduosius serbentus, erškėtuoges, spanguoles, aktinidijas ir kitus. Nuo gripo galima saugotis grūdinantis, tačiau užsiimti tuo daug anksčiau nei ateina gripo sezonas. Taip pat būtina vengti kontakto su sergančiais asmenimis, dažniau plauti rankas. Vis dėlto, efektyviausia priemonė nuo gripo ir jo komplikacijų – skiepai.