

IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU- LITHUANIAN

SVARBI INFORMACIJA APIE KIAULIŲ GRIPĄ- LIETUVIŠKAI

**SAUGOKITE ŠIĄ SKRAJUKE, NES JOJE YRA SVARBIOS
INFORMACIJOS APIE TAI, KAIP PADĖTI JŪSŲ ŠEIMAI IR JUMS**

Naudingi kontaktai

Rinkite **0800 1 513 513** išgirsti naujausios informacijos apie kiaulių gripą.

Anglija:

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

Škotija:

www.nhs24.com

Velsas

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

Šiaurės Airija

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

Jei ketinate keliauti į užsienį, pasitikslinkite su Foreign and Commonwealth Office dėl patarimų keliaujant tinklalapyje www.fco.gov.uk/travel ar paskambinkite 0845 850 2829 dėl naujausios informacijos.

Svarbiausia informacija dėl kelionių, mokyklų ir koledžų ir darboviečių bus išspausdinta tinklalapyje www.direct.gov.uk

KAM REIKALINGA ŠI SKRAJUKĖ?

JK vyriausybės paruošė šią skrajukę, tam, kad suteikti informacijos apie kiaulių gripą. Joje rasite:

Kas yra kiaulių gripas ir kaip jis plinta

Kaip JK vyriausybės organizacijos pasiruošė didesniai kiaulių gripo išpuoliui

Ką jūs galite padaryti, kad apsugotumėte save ir kitus nuo gripo

Kiti veiksmai, kurių galite imtis tuo atveju, jei kiaulių gripas toliau išplistų

Ką daryti, jei manote, kad pasirodė pirmi gripo simptomai

Kaip galite gauti naujausios informacijos apie kiaulių gripą

Prašome išsaugoti šią informaciją. Jums gali jos prireikti, jei kiaulių gripas paplis.

KAS YRA KIAULIŲ GRIPAS IR KUO JIS SKIRIASI NUO PAPERASTOJO GRIPŲ?

Kiaulių gripas yra kvėpavimo liga ir turi keletą viruso elementų, randamų kiaulėse. Nėra jokių parodymų, kad ši liga paplitus tarp kiaulių JK ir mokslininkai bando atskleisti jo atsiradimo pradžia.

Kiaulių gripas buvo patvirtintas daugelyje šalių ir jis yra perduodamas tarp žmonių, kas galėtų tapti gripo epidemija.

Gripo epidemija skiriasi nuo paprastojo gripo, nes tai yra naujas gripo virusas, kuris atsiranda žmonėse ir sparčiai plinta nuo vieno asmens į kitą pasauliniu mastu.

Pasaulio Sveikatos Organizacija (WHO) atidžiai seka kiaulių gripo atvejus visame pasaulyje tam, kad išsiaiškintų, ar šis virusas taps epidemija.

Kadangi tai yra nauja viruso rūšis, niekas imuniteto jam neturi ir bet kas rizikuoja juo užsikrėsti, įskaitant sveikus suaugusius, taip pat vyresnio amžiaus žmones, vaikus ir tuos, kurie jau serga kitomis ligomis.

KAIP PLINTA GRIPO VIRUSAS?

Gripo virusai yra sudaryti iš mažų dalelių, kurios gali plisti lašeliniu būdu- iš nosies ar burnos, kai čiaudote ar kosėjate.

Kai kosėjate ar čiaudote neužsidengę nosies ar burnos nosine, tie lašeliai gali paplisti ir kiti rizikuoja įkvėpti juos.

Jei kosite ar čiaudote sau į ranką, šie lašeliai ir mikrobai, kurie yra juose, gali laisvai paplisti nuo jūsų rankos ant bet kokio kieto paviršiaus kurį liečiate ir jie ten gali išgyventi labai ilgai. Įprasti paviršiai, kaip durų rankenos, kompiuterio klavišai, mobilūs ir paprasti telefonai, TV distancinio valdymo pultai, yra tokie paviršiai, kur virusai gali būti aptinkami.

Jei kiti žmonės paliečia šiuos paviršius ir tada paliečia savo veidus, mikrobai gali patekti į jų organizmą ir užkrėsti. Taip yra perduodami peršalimo ir gripo virusai, įskaitant kiaulių gripą.

KAIP PASIRUOŠĖ JK VYRIAUSYBĖS PRIEŠ EPIDEMIJĄ?

Mes ruošėmės gripo epidemijai jau daugelį metų ir Pasaulinė Sveikatos Organizacija nustatė, kad JK planas yra vienas iš geriausių.

Nors dabartinė situacija yra rimta, yra gera priežastis mums manyti, kad mes galime su epidemija susidoroti. Dėka mokslininkų darbo, kurie studijavo prieš tai buvusias epidemijas, dabar mes žinome daugiau apie gydymus ir kaip sustabdyti viruso plitimą.

Mes turime pakankamai antivirusinių vaistų atsargų (įskaitant Tamiflu ir Relenza)- pakankamai išgydyti daugiau nei 33 milijonus žmonių (pusę JK gyventojų) ir mes planuojame atsargas dar padidinti.

Antivirusiniai vaistai neišgydo, bet padeda pagyti, jei suvartojami per pirmas 48 valandas, kai simptomai pasirodo. Jie padeda taip:

Palengvina kai kuriuos simptomus

Sumažina sirgimo laiką maždaug diena

Sumažina rimtų komplikacijų, tokių kaip plaučių uždegimo, galimybę.

AR YRA VAKCINA, KURI PADĖTŲ?

Šiuo momentu-ne. Šis gripo tipas yra toks pats, kaip ir sezoninis gripas: tai visiškai naujas viruso tipas. Vakcina gali būti išvystoma, kai specifinė gripo atmaina gali būti atpažinta ir jos gamyba užimtą keletą mėnesių.

JK vyriausybės pasirašė susitarimus su gamintojais tam, kad gautumėm atsargas kaip galima greičiau po to, kai vakcina bus paruošta.

KĄ GALIU PADARYTI, KAD APSAUGOČIAU SAVE IR KITUS NUO GRIPO?

Geriausias dalykas, kurį galite padaryti, kad save apsaugotumėte, yra gera higiena. Tai padės sulėtinti viruso plitimą ir bus labai efektyvus dalykas, kurį galite padaryti, kad apsaugotumėte save ir kitus nuo užkrato.

Kai kosėjate ar čiaudote, yra labai svarbu, kad sektumėte higienos taisykles ir užkirstumėte kelią mikrobu plitimui:

Visąlaik nešiokitės su savimi servetėlių.

Naudokite švarias servetėles, kad užsidengtumėte burną ir nosį, kai kosite ar čiaudote.

Išmeskite servetėles po vienkartinio jų panaudojimo.

Nusiplaukite rankas su muilu ir karštu vandeniu ar sanitariniu tirpalu kaip galite dažniau.

**Yra paprastas būdas tam atsiminti:
PAGAUK, IŠMESK, SUNAIKINK.**

AR REIKALINGA VEIDO KAUKĖ?

Tikriausiai matėte per žinias, kaip veido kaukės buvo dalinamos žmonėms kitose šalyse. Tačiau moksliniai parodymai rodo, kad šios paprastos kaukės neapsaugo žmonių nuo viruso.

Geriausias būdas save apsaugoti ir sustabdyti viruso plitimą yra servetėlių išmetimas ir rankų plovimas, kaip paaiškinta praeitame puslapyje.

Prisiminkite: PAGAUK, IŠMESK, SUNAIKINK.

KĄ DAR GALIU PADARYTI?

Yra dar keletas naudingų veiksmų, kurių galite imtis dabar, kad pasiruoštumėte viruso paplitimo atveju:

Susiraskite žmonių, kurie padėtų gripo atveju.

Tai gali būti kaimynai, draugai ar giminės, kurie galėtų padėti, jei kartais susirgtumėt. Pavyzdžiui, jie galėtų paimti vaistus, maistą ir kitas atsargas jums tam, kad patiems nereikėtų išeiti iš namų susirgus.

Gaukite naujausios informacijos apie kiaulių gripą ir sekite sveikatos patarimus ir instrukcijas.

Jeigu kiaulių gripas plinta, jums reikia apie tai žinoti tam, kad žinotumėte, ką toliau daryti, kad apsaugotumėte save ir savo šeimą. Kai situacija pasikeis, žiūrėkite televiziją, klausykite radijo, sekite internetą ir spaudą.

Šios skrajukės viduje rasite informacijos apie tinklalapius ir telefono numerius, kuriais galite naudotis, kad gautumėte naujausią informaciją.

KĄ DARYTI, JEI KĄ TIK GRĮŽAU IŠ MEKSIKOS AR GRIPO PALIESTOS ŠALIES IR MANAU, KAD SERGU KIAULIŲ GRIPU?

Likite namuose

Pasitikrinkite savo simptomus tinklalapyje www.nhs.uk, jei yra galimybė.

Paskambinkite kiaulių gripo informacijos ir naujausių patarimų linijai telefonu **0800 1 513 513**

Jei visa tai atlikote ir toliau esate susirūpinę, paskambinkite savo daktarui. Arba galite paskambinti NHS Direct telefonu 0845 4647 Anglijoje, NHS 24 telefonu 08454 24 24 24 Škotijoje, NHS Direct Wales telefonu 0845 4647 Velse arba Šiaurės Airijoje skambinkite 0800 0514 142. Jie suteiks jums informacijos apie jūsų simptomus ir sekančius veiksmus, kurių turėtumėte imtis.

Neikite pas savo daktarą ar vietinę ambulatoriją, nebent jums patarė taip daryti ir jūs stipriai sergate, nes galite apkrėsti kitus. Paprašykite, kad už jus nueitų kas nors kitas.

KOKIE YRA SIMPTOMAI?

Kai kurie simptomai pasireiškia **karščiavimu, kosuliu ir dusuliu**. Kiti simptomai gali pasireikšti galvos skausmu, gerklės skaudėjimu, nuovargiu, raumenų skausmu, peršalimu, čiaudėjimu, nosies varvėjimu ar apetito praradimu.

Mums labai svarbu, kad turėtumėte naujausią informaciją. Įskaitant tolimesnę informaciją apie antivirusinių vaistų gavimą, jei kartais virusas paplistų JK. **Kiaulių gripo informacijos linija 0800 1 513 513 bus nuolatos atnaujinama.**