

VAIKŲ PERŠALIMAS ŠALTUOJU METŲ LAIKU



KAS SUKELIA PERŠALIMĄ?

Daugumą peršalimo ligų sukelia virusai, pernešami oru arba per daiktus, kuriuos liečiame. Šie virusai gali patekti į apsauginę nosies ir gerklės gleivinę, sukeldami imuninės sistemos reakciją.

Peršalimo simptomai vystosi palaipsniui ir gali pasireikšti:

- užsikimšusia nosimi ar sloga;
- gerklės skausmu;
- galvos skausmu, nuovargiu;
- apetito praradimu;
- raumenų skausmu;
- kosuliu;
- čiauduliu;
- pakilusia temperatūra;
- spaudimu ausyse ir veide;
- skonio ir kvapo praradimu.

Būtinai kreipkitės į šeimos gydytoją, jeigu vaikas:

- atkosėja daug gleivių;
- yra neįprastai pavargęs;
- jaučia galvos skausmą, kuris vis stiprėja;
- jaučia veido ar gerklės skausmą, kuris stiprėja;
- kenčia nuo labai stipraus gerklės skausmo, dėl kurio sunku ryti;
- karščiuoja, su 38,0 °C ar aukštesne temperatūra, kuri laikosi ilgiau nei dieną;
- jaučia skausmą krūtinės ar pilvo srityje;
- turi patinusius limfmazgius;
- jaučia ausų skausmą.

VAIKŲ PERŠALIMAS ŠALTUOJU METŲ LAIKU



PERŠALIMO PREVENCIJA

Veiksmai, kurie gali sumažinti vaikų sergamumą:

- vengti kontakto su peršalusiais asmenimis;
- dažnai plauti rankas šiltu vandeniu ir muilu, ypač išpūtus nosį;
- čiaudint ar kosėjant naudoti servetėlę ar alkūnę, o ne rankas;
- nesidalinti rankšluosčiais ar namų apyvokos daiktais (pvz., puodeliais) su peršalusiu žmogumi.

Lengvas peršalimas nesutrikdytų reguliarios veiklos, tokios kaip mokyklos lankymas. Tačiau tai padidintų tikimybę, kad peršalimas pasklis klasės draugams. Taigi reikėtų atidėti kai kurias kasdienes rutinas, kol vaikas pasijus geriau.

Peršalimo ligas sukeltantys virusai perduodami vieno žmogaus kitam oro-lašeline būdu ar prisiliečiant.

Todėl labai svarbi rankų higiena:

- reguliariai plauti rankas šiltu vandeniu ir skystu muilu;
- muiluoti 20–40 sekundžių;
- rankas muiluoti trinamaisiais ir sukamaisiais judesiais;
- judesius pakartoti kelis kartus;
- gerai nusausinti vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle;
- vandens čiaupą užsukti su panaudotu rankšluosčiu ar servetėle.

