**UŽKREČIAMOS LIGOS ‒ KOKIOS JOS IR KAIP NUO JŲ APSISAUGOTI?**

****

Žmonių užkrečiamosios ligos – tai užkrečiamųjų ligų sukėlėjų, jų toksinų sukeltos žmogaus ligos, kuriomis užsikrečiama nuo žmonių, gyvūnų ar vabzdžių arba per aplinkos veiksnius. Užkrečiamųjų ligų sukėlėjai**: helmintai, grybai, bakterijos, virusai ir kiti patogeniniai mikroorganizmai.**

**Epideminis parotitas (kiaulytė)**

Ūmi virusinė infekcija. Virusas gana atsparus išorinėje aplinkoje.

**Sukėlėjas**

Žmogus yra vienintelis epideminio parotito viruso šaltinis. Iš sergančiojo virusas išsiskiria oro lašeliniu būdu. Sveiki imlūs asmenys užsikrečia būdami vienoje patalpoje su ligoniu, tačiau epideminio parotito infekcija nėra labai laki, todėl užsikrečiama tik ilgiau bendravus su sergančiuoju. **Tipiškiausias epideminio parotito požymis** – seilių liaukų patinimas.

**Apsisaugojimas**

Lietuvoje nuo epideminio parotito skiepijama kombinuota tymų ‒ epideminio parotito raudonukės (MMR) vakcina. Vaikai skiepijami du kartus: antraisiais gyvenimo metais ir 6–7 metų amžiaus.

**Gripas**

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu.

**Užsikrėtimas**

Gripu galima užsikrėsti nuo užsikrėtusio ir sergančio žmogaus. Virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint ar kalbant. Į organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Gripui būdingi simptomai: aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas.

**Apsisaugojimas**

Skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų: pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito, lėtinių ligų paūmėjimo ir kitų. Skiepytis rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui.

**Nuo užkrečiamų ligų apsisaugoti gali dažnai plaunant rankas, laikantis čiaudėjimo ir kosėjimo etiketo, pasiskiepijus, dėvint vienkartinę medicininę kaukę, dažnai vėdinant patalpas, susirgus būtinai reikia likti namie**