

Viktorina „Gripas ar peršalimas?“

1. Jei ryte prabudote skaudančia gerkle ir sloguodami. Tai greičiausiai bus?

- a) Peršalimas.
- b) Gripas.

Teisingas atsakymas: a) Peršalimas. Vis dėl to, tai gali būti ir gripas. Peršalimui ir gripui yra keletą būdingų simptomų. Abi ligas sukelia virusai, patenkantys į viršutinius kvėpavimo takus. Peršalimui būdingi švelnesni simptomai. Gripui - karščiavimas, sausas kosulys, nuovargis, kaulų „laužymas“, sąnarių, raumenų, galvos skausmas.

2. Peršalimo simptomai atsiranda palaipsniui. Gripas prasideda staiga.

- a) Tiesa.
- b) Melas.

Teisingas atsakymas: a) Tiesa. Gripo simptomai pasireiškia staiga, per 3-6 valandas. Peršalimui būdinga simptomai atsiranda palaipsniui (per kelias dienas).

3. Kuriai ligai yra būdinga didelis nuovargis, išsekimas?

- a) Peršalimui.
- b) Gripui.
- c) Abiems ligoms.

Teisingas atsakymas: b) Didelis nuovargis, išsekimas yra gripui būdingi simptomai.

4. Jūs galite užsikrėsti gripu nuo sveikai atrodančio žmogaus.

- a) Tiesa.
- b) Melas.

Teisingas atsakymas: a) Tiesa. Žmonės gali platinti gripą 1 dieną prieš pradėdant jaustis blogai ir iki 7 dienų po to. Todėl jie gali perduoti virusą kitiems dar nežinodami, kad patys jį turi. Praėjus 2-4 dienoms po simptomų atsiradimo yra didžiausia tikimybė užkrėsti kitus asmenis. Peršalimas gali būti užkrečiamas net iki 2 savaičių. Todėl peršalimo ir gripo sezono metu reikėtų dažnai plauti rankas net ir tada, kai šalia nėra sergančių žmonių.

5. Peršalus geriau neiti į darbą.

- a) Tiesa.
- b) Melas.

Teisingas atsakymas: b) Melas. Tai priklauso nuo to kaip jūs jaučiatės. Jeigu negalite susikaupti ir atlikti darbo, jeigu daug kosėjate arba tiesiog jaučiatės blogai – likite namie kol pasijausite geriau. Jūsų bendradarbiai liks dėkingi, nes neužkrėsite jų. Jeigu einate į darbą, kosėjant ir čiaudant prisidengkite nosinaite ir dažnai plaukite rankas. Jei sergate gripu - likite namie.

6. Skysčių gėrimas padeda įveikti gripą, bet ne peršalimą.

- a) Tiesa.
- b) Melas.

Teisingas atsakymas: b) Melas. Peršalus arba susirgus gripu skysčiai padeda išsiskirti skystoms gleivėms. Todėl vartokite daug skysčių, pvz.: vandenį, žolelių arbatą, imbierinį limonadą ir sriubą. Taip pat gali padėti sportiniai gėrimai arba sultinys.

7. Praėjus karščiavimui iš karto galite eiti į darbą.

- a) Tiesa.
- b) Melas.

Teisingas atsakymas: b) Melas. Praėjus karščiavimui (be temperatūrą numušančių vaistų), palaukite bent 24 valandas ir tik tada eikite į darbą. Taip pat reikėtų vengti kelionių, socialinių renginių, kino teatrų ir kitų viešų susibūrimo vietų.

8. Jeigu peršalai, turi vartoti antibiotikus.

- a) Tiesa.
- b) Melas.

Teisingas atsakymas: b) Melas. Nepaisant kaip blogai jautiesi, antibiotikai nepadės gydant peršalimą. Antibiotikai gydo tik bakterijų sukeltas infekcijas, peršalimą sukelia virusai. Jeigu peršalimas pereina į bakterinį susirgimą kaip ausies ar sinuso infekciją, jūsų gydytojas gali skirti antibiotikus.

9. Peršalimas vidutiniškai tęsiasi:

- a) 2 dienas.
- b) 1 savaitę.
- c) 2 savaites.

Teisingas atsakymas: b) 1 savaitę. Dažniausiai peršalimas trunka vieną savaitę, bet kartais gali trukti nuo 2 dienų iki 2 savaitžių.

10. Kada labiausiai tikėtina susirgti gripu?

- a) Spalio mėnesį.
- b) Gruodžio mėnesį.
- c) Vasario mėnesį.

Teisingas atsakymas: c) Vasario mėnesį. Žiemą yra gripo sezono laikotarpis, bet gripo protrūkiai gali būti spalio-balandžio mėnesiais. Geriausias laikas pasiskiepyti nuo gripo - rudenį dar prieš prasidedant gripo sezonui, kad būtų laiko susidaryti imunitetui organizme. Skiepijimas gripo vakcina sezono metu, apsaugo nuo gripo.