

## **Uždenk savo čiaudulį !**

### **Čiaudulys**

Čiaudulys dažniausiai mus užklumpa atšalus orui ir paprastai yra siejamas su slogos pradžia. Tai procesas, kai žmogus staigiai iškvėpia orą per nosį dėl nosiaryklėje prisikaupusių dulkių, alergenų, mikrobų bei gleivių. Taigi visos šios nereikalingos organizmui medžiagos, užuot nukeliavusios gilyn į kvėpavimo takus, išmetamas su oru lauk.

Žinoma, čiaudėti yra į sveikatą mums, bet ne į sveikatą aplinkiniams. Kaip tik dėl šios priežasties jų ir atsiprašome. Atsiprašinėti ar ne – tai etiketo klausimas. O prisidengti burną ir nosį čiaudint – higieninė būtinybė, kurią privaloma žinoti kiekvienam.

### **Čiaudėjimo taisyklės**

- Kosint ar čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosinaite (geriau vienkartinė) bei nusisukti.
- Jei neturite nosinės – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuoja su atvira ranka ir veikia kaip oro filtras (geriausia į alkūnės linkį, skverną).
- Neužsidengti burnos ar nosies delnu.
- Nosiai valyti ar išsišnypšti naudoti vienkartinės nosinaites, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas.
- Nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje – geriau išeiti į vietą, kur nieko nėra.
- Sergant neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę.
- Vengti kontakto su didelės gripo komplikacijų rizikos grupės žmonėmis: mažais vaikais, nėščiosiomis, pagyvenusiais, ligotais žmonėmis.
- Sveikas žmogus, atsidūręs kito žmogaus kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaikyti kvėpavimą.
- Dažnai plauti rankas su muilu ir šiltu tekančiu vandeniu – apie 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, galima naudoti antibakterinius rankų gelius, drėgnas servetėles, skirtas rankų higienai.
- Užsidėti kaukę, kad apsaugotume kitus – sveikus asmenis.

### **Įdomūs faktai apie čiaudulį**

- Čiaudulys yra svarbus – jis apsaugo mūsų kūną. Tai labai svarbi imuninio proceso dalis, kuri padeda išsaugoti gerą sveikatą.
- Čiaudulys – tai automatinis refleksas, jei jis prasidėjo, sustabdyti neįmanoma.
- Žmonėms, kurie bando susilaikyti nečiaudėję, dažniau būdingos šios pasekmės: kraujuoja iš nosies, trūkinėja kraujagyslės.
- Jeigu stengsitės sulaikyti čiaudulį užspausdami nosį, tai gali baigtis ausies būgnelio plyšimu.
- Už čiaudulį atsakingas centras yra galvos smegenų apatinėje dalyje. Jį pažeidus, žmogus nebegali čiaudėti.
- Čiaudulio metu 44,7 m/s greičiu pasklinda apie 40 000 lašelių.

- Jei nesilaikoma čiaudėjimo taisyklių - ankštes ir gausiai žmonių lankomose vietose galima perduoti mikrobus iš karto 150 kitų individų.
- Miego metu mes nečiaudime, nes nervai, kurie atsakingi už šį refleksą, taip pat ilsisi.
- 18–35 proc. žmonių čiaudulį išprovokuoja netikėta ryški šviesa.
- Čiaudulys gali turėti psichologinę priežastį. Baimė, liūdesys, jaudrumas ir kitos emocijos gali išprovokuoti čiaudulį.

Taigi keičiantis orams ir per šalčius išvengti virusinių ligų kur kas sudėtingiau, nes žmogus daugiau laiko praleidžia patalpose, kuriose ventiliacija ne visada yra tinkama. Dėl to atsiranda itin didelė tikimybė pasigauti infekciją nuo čiaudinčio draugo ar kolegos. Tačiau jei nepamiršime ir neignoruosime čiaudėjimo etiketo taisyklių, apsaugosime aplinkinius nuo nelauktos ligos.

Pagal Lietuvos ir užsienio literatūrą straipsnį parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Evelina Maziliauskaitė