**Planuojantiems slidinėti ar atostogauti su vaikais – sveikatos specialistų rekomendacijos**

**Atėjus kalendorinei žiemai aktyvų poilsį mėgstantys Lietuvos gyventojai pradeda dairytis, į kurią Europos šalį galėtų nuvykti paslidinėti. Dažnai tokiu žiemos sportu mėgaujasi ištisos šeimos, tad į keliones vykstama ir su vyresniais, ir su visai mažais vaikais. Gydytojai atkreipia dėmesį, kad net ir vykstant į visiškai neegzotiškas Europos šalis svarbu pasirūpinti vaikų organizmo papildoma apsauga nuo infekcinių ligų, nes būtent jie yra viena iš rizikos grupių, kuri gali greičiau užsikrėsti kelionių metu. Pagrindinės infekcijos, apie kurias rečiau pagalvojame, tačiau nuo kurių reikėtų apsaugoti savo šeimą keliaujant į užsienį, yra hepatitas A, poliomielitas, kokliušas, stabligė, difterija ir vidurių šiltinė.**

„Vaikai yra bene didžiausia šių infekcijų rizikos grupė. Tačiau dėl COVID-19 pandemijos metu išaugusio nusiteikimo prieš skiepus tėvai ima rečiau skiepyti savo vaikus, manydami, kad jiems pakanka ir taip gaunamų vakcinų. Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių gaunami skiepai dar neužtikrina, kad vaikas su tėvais gali visur saugiai keliauti – viskas priklauso nuo kelionės krypties ir ten vyraujančių infekcijų. “, – sako medicinos klinikos šeimos gydytoja Elena Šukė.

Šeimos gydytoja priduria, kad vaikus galima pradėti skiepyti nuo kelių mėnesių amžiaus. Su naujagimiais patartina nevykti į egzotines šalis, atidėti tokias keliones vėlesniam laikui, nes jie dar nebūna gavę visų reikiamų vakcinų.

**Ligų protrūkiai šalia Lietuvos**

Lietuvos gyventojų slidinėjimo atostogų kryptimis dažniausiai tampa Europos šalys: Austrija, Prancūzija, Slovėnija, Slovakija, Italija, Čekija. E. Šukė sako pastebinti, kad gyventojai šių šalių nelaiko egzotinėmis, tad atitinkamai nesusimąsto ir apie skiepų poreikį vykstant į jas.

Tačiau skiepai reikalingi, nes, pavyzdžiui, šiemet Slovakijoje buvo registruoti hepatito A protrūkiai. Ši liga, pasak pašnekovės, yra klastinga, nes šeimoje užsikrėtus vienam asmeniui neišvengiamai užsikrečia ir kiti, tad efektyviausia apsauga nuo jos yra skiepai.

„Virusiniu hepatitu A užsikrečiama per vandenį, aplinką, maistą, pavyzdžiui šių metų rugsėjį net keletas šios ligos protrūkių buvo fiksuota JAV, kur žmonės užsikrėtė valgydami šaldytas braškes“, – sako gydytoja.

Efektyviausia apsauga nuo hepatito A – skiepai. Apsauga nuo hepatito A susidaro maždaug po 14 dienų kai suleidžiama pirmoji vienkartinė dozė, o skiriant pakartotinę dozę po 6 iki 36 mėnesių nuo pirmosios, imunitetas išlieka virš 10 metų.

Taip pat šiemet Kroatijoje buvo registruota daugiau nei 500 kokliušo atvejų tiek tarp vaikų, tiek tarp suaugusiųjų. 78 nauji kokliušo atvejai registruoti Serbijoje. Pasak E. Šukės, ligos protrūkiai labai stipriai susiję su vakcinacijos aprėptimis – vos tik sumažėja besiskiepijančiųjų, iš karto auga sergančiųjų skaičiai.

Kai kuriose Europos šalyse fiksuojami ir dar vienos pavojingos ligos - difterijos atvejai. Nuo 2022 m. sausio mėn. iki 2023 m. rugpjūčio 11 d. Europoje iš viso patvirtintas 281 šios ligos atvejis skirtingose šalyse. Daugiausiai susirgimų būta Vokietijoje – 206, Belgijoje fiksuoti 37 ligos atvejai, Čekijoje – 10, Slovakijoje ir Nyderlanduose – po 9, Švedijoje – 5, Latvijoje – 3, po vieną Norvegijoje ir Ispanijoje.

Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių vaikai nuo difterijos skiepijami iš viso 6 kartus – paskutinį kartą, kai jiems sukanka 16 metų Kas 10 metų vakcinaciją nuo difterijos reikia kartoti. Todėl suaugusiems, ypač vykstantiems į šalis, kuriose registruojami difterijos ar kokliušo atvejai, rekomenduojama viena vakcina iš karto apsisaugoti nuo trijų ligų - difterijos, stabligės ir kokliušo.

**Skiepijamasi nepakankamai**

Pasak gydytojos E. Šukės, didelę įtaką užkrečiamųjų ligų plitimui turi ir bendros skiepijimo nuo jų aprėptys, o pastaruoju metu tendencija, kai tėvai apsisprendžia neskiepyti savo vaikų, tik ryškėja.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro duomenimis, norint suvaldyti užkrečiamųjų ligų protrūkius, turi būti  paskiepyta ne mažiau kaip 90–95 proc. vaikų. Lietuvoje dažniausiai tokį lygį pasiekia tik skiepijimai nuo tuberkuliozės ir hepatito B, o skiepijimo nuo kitų užkrečiamųjų ligų aprėtys yra kur kas mažesnės. Pavyzdžiui, kai kuriose amžiaus grupėse skiepijimo aprėptys skiepijant difterijos, stabligės, kokliušo, poliomielito ir Heamophilus influenza vakcina nesiekia net 50%.

Pašnekovė atkreipia tėvelių dėmesį, kad dėl nepakankamų skiepijimo aprėpčių užkrečiamos ligos ima „busti“ ne tik tolimesnėse pasaulio šalyse, bet ir visai šalia esančioje Europoje.

„Vieni tiesiog pamiršta apie galimybę pasiskiepyti ir paskiepyti savo vaikus, kiti vadovaujasi klaidingais stereotipais apie vakcinų kenksmingumą. Labai svarbu, kad kuo daugiau žmonių suprastų, jog esant nepakankamoms skiepijimo aprėptims niekas nebetrukdo ligoms plisti ir sukelti protrūkius ar net epidemijas. Todėl tiek vykstant atostogauti, tiek ir leidžiant laiką Lietuvoje verta pagalvoti apie skiepijimąsi, nes tik taip apsaugosime ne tik patys save, bet ir esančius šalia mūsų“, – reziumuoja gydytoja.