[Lithuanian translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use]

00 month 20XX

Gerb. [Name of recipient],

**Dėl: informacijos apie tymus**

Jūs arba Jūsų vaikas galėjote turėti kontaktą su tymais sergančiu asmeniu (NAME OF PLACE). Tai reiškia, kad jei Jūs arba Jūsų vaikas nesate visiškai paskiepyti nuo tymų dviem tymų, kiaulytės ir raudonukės (MMR) vakcinos dozėmis, Jums arba Jūsų vaikui gali kilti rizika susirgti tymais. Šiame laiške pateikiama informacija apie tai, ką turėtumėte daryti, kad apsaugotumėte savo ir aplinkinių sveikatą.

Tymai yra itin užkrečiama infekcija. Ji gali pasireikšti staiga ir žmonės gali greitai pasijusti blogai. Šio laiško pabaigoje pateikiama daugiau informacijos apie tymus – perskaitykite ją, kad sužinotumėte daugiau apie tymų simptomus, jų plitimą ir skiepus nuo tymų. Daugiau informacijos apie tymus taip pat rasite adresu [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles).

**Kada kreiptis į savo šeimos gydytoją**

Kai kuriems žmonėms reikia kuo greičiau pasitarti su gydytoju:

**Žmonėms, kurių imuninė sistema yra nusilpusi**

Jei Jūsų imuninė sistema nusilpusi, turėtumėte kreiptis į savo šeimos gydytoją ir pasakyti, kad galėjote turėti kontaktą su asmeniu, sergančiu tymais. Gydytojas gali atlikti tyrimą, kad išsiaiškintų, ar esate apsaugoti nuo tymų, arba skirti gydymą, kad sumažintų riziką susirgti.

**Nėščioms moterims**

Jei esate nėščia ir manote, kad galėjote praleisti MMR vakcinos dozę, arba nesate tikra, ar buvote paskiepyta, kreipkitės į gydytoją arba akušerę ir pasakykite, kad galėjote turėti kontaktą su asmeniu, sergančiu tymais.

**Jaunesniems nei 12 mėnesių vaikams**

Jei Jūsų jaunesnis nei 12 mėnesių vaikas lankėsi (NAME OF PLACE) tuo pačiu metu kaip ir asmuo, sergantis tymais, kreipkitės patarimo į savo šeimos gydytoją.

**Žmonėms, kurie pasijuto blogai**

Turėtumėte kreiptis į savo šeimos gydytoją arba NHS 111, jei per 3 savaites po to, kai lankėtės (NAME OF PLACE) kartu su tymais sergančiu asmeniu, Jums arba Jūsų vaikui pakilo temperatūra, atsirado kosulys, sloga, paraudusios ir perštinčios akys ar bėrimas. Prieš asmeniškai apsilankydami pas šeimos gydytoją arba NHS 111, turėtumėte paskambinti. Taip padėsite išvengti tymų plitimo tarp kitų asmenų.

Pasakykite gydytojui, kad Jūs arba Jūsų vaikas gavote šį laišką ir galėjote turėti kontaktą su asmeniu, sergančiu tymais. Gali būti sunku žinoti, kada kreiptis pagalbos, jei Jūsų vaikas blogai jaučiasi. Jei nerimaujate dėl savo vaiko, ypač jei jis yra jaunesnis nei 2 metų amžiaus, turėtumėte kreiptis į gydytoją.

**Žmonėms, kurie nebuvo paskiepyti dviem MMR vakcinos dozėmis**

Jei nesate tikri, ar Jūs arba Jūsų vaikas buvote paskiepyti dviem MMR vakcinos dozėmis, kurios apsaugo nuo tymų, kreipkitės į savo šeimos gydytoją ir susitarkite dėl pasiskiepijimo. Jei praleidote vieną dozę, vis tiek galite pasiskiepyti bet kokio amžiaus. Daugiau informacijos apie MMR vakciną rasite informaciniame lape.

**Kada galite grįžti prie įprastinės veiklos, jei susirgote tymais**

Tymais sergantis asmuo gali platinti infekciją 4 dienas iki bėrimo. Bėrimui jau prasidėjus, asmuo dar 4 dienas gali platinti infekciją.

Jei manoma, kad asmuo serga tymais, jis turėtų nesilankyti ugdymo ar vaikų priežiūros įstaigose arba nedirbti bent 4 dienas nuo tada, kai pirmą kartą prasidėjo bėrimas. Jis taip pat turėtų vengti artimo kontakto su kūdikiais iki 12 mėnesių amžiaus, nėščiomis moterimis ir žmonėmis, kurių imuninė sistema nusilpusi.

Pagarbiai

Author’s name

Position or title

**Informacinis lapas apie tymus**

**Kas yra tymai**

Tymų infekciją sukelia virusas ir ji labai lengvai plinta tarp žmonių. Prasidėjus simptomams, žmonės gali greitai pasijusti blogai. Susirgti tymais galima bet kurio amžiaus, tačiau dažniausiai jais užsikrečia maži vaikai.

**Kaip tymai plinta**

Užsikrėsti tymais galima artimai bendraujant su sergančiuoju tymais. Tai gali įvykti per orą, kai tymais sergantis asmuo kosėja ar čiaudi, arba liečiant daiktus, ant kurių buvo kosima ar čiaudima. Tymai labai lengvai plinta namuose ir kitose vietose, kur žmonės artimai bendrauja.

Nuo užsikrėtimo tymais galite apsisaugoti, jei esate pasiskiepiję dviem tymų, kiaulytės ir raudonukės (MMR) vakcinos dozėmis arba jei anksčiau esate persirgę šia infekcija.

Tymais sergantis asmuo gali platinti infekciją 4 dienas iki bėrimo ir 4 dienas po to, kai jam pasireiškia bėrimas.

**Tymų simptomai**

Tymų simptomai paprastai pasireiškia praėjus 10–12 dienų po užsikrėtimo infekcija. Kartais gali prireikti iki 21 dienos, kol pasireiškia kokie nors simptomai.

Tymai paprastai prasideda į peršalimą panašiais simptomais. Pirmieji tymų simptomai:

* karščiavimas;
* sloga arba užsikimšusi nosis;
* čiaudulys;
* kosulys;
* paraudusios, perštinčios, ašarojančios akys.

Po kelių dienų gali atsirasti baltų dėmelių ant skruostų ir lūpų vidinės dalies. Šios dėmelės paprastai išlieka kelias dienas.

Bėrimas paprastai atsiranda praėjus 2–4 dienoms po į peršalimą panašių simptomų pradžios. Bėrimas prasideda ant veido ir už ausų, paskui išplinta po visą kūną.

Tymų bėrimo dėmelės kartais gali būti iškilusios. Jos gali susijungti ir sudaryti dėmėtus lopinėlius. Paprastai jos nekelia niežulio.

Ant baltos odos bėrimas atrodo rudas arba raudonas. Ant rudos ir juodos odos jis gali būti sunkiau pastebimas.

**Kiek rimti yra tymai?**

Maždaug 1 iš 15 tymais susirgusių žmonių gali pasijusti labai blogai. Didesnė tikimybė, kad sunkiai susirgs mažesni vaikai, nėščios moterys ir žmonės, kurių imuninė sistema nusilpusi.

Sunkesnės tymų komplikacijos gali būti šios:

* ausų infekcijos;
* plaučių infekcija (pneumonija);
* viduriavimas;
* dehidratacija;
* traukuliai (rečiau pasitaikantys).

Jei tymais užsikrečia nėščioji, ji gali netekti kūdikio arba pagimdyti pirma laiko.

**Tymų prevencija**

Geriausias būdas išvengti tymų yra MMR vakcina.

Vakcina vaikams paprastai skiriama dviem dozėmis. Pirmoji dozė skiriama 12 mėnesių amžiaus vaikams, o antroji – sulaukus 3 metų ir 4 mėnesių.

Jei nustatyta, kad Jūsų vaikas artimai bendravo su tymais sergančiu asmeniu, kartais gydytojas gali rekomenduoti MMR vakciną skirti anksčiau nei šios numatytos dozės. Jei dozė skiriama jaunesniam nei 12 mėnesių kūdikiui, tuomet vis tiek reikia skirti dvi įprastas MMR vakcinos dozes įprastu laiku (tarp visų dozių turi būti mažiausiai mėnesio tarpas).

Jei asmuo praleido dozę arba nežino, ar buvo paskiepytas, pasiskiepyti galima bet kokio amžiaus. Tėvai ir globėjai savo vaiko skiepijimo įrašus gali patikrinti jo raudonojoje knygelėje.

Nėščios moterys arba asmenys, kurių imuninė sistema yra nusilpusi, neturėtų būti skiepijami. Jei jie mano, kad turėjo kontaktą su tymais sergančiu asmeniu, turėtų kreiptis patarimo į savo šeimos gydytoją arba akušerę.

Daugiau informacijos apie MMR skiepus rasite svetainėje:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

Arba nuskaitykite QR kodą:

****

**Laikymasis atokiau nuo kitų žmonių sergant tymais**

Tymais sergantis asmuo gali platinti infekciją 4 dienas iki bėrimo. Bėrimui jau prasidėjus, asmuo dar 4 dienas gali platinti infekciją.

Jei sveikatos priežiūros specialistas Jums nurodė, kad galbūt sergate tymais, turėtumėte neiti į vaikų priežiūros įstaigą, mokyklą ar darbą bent 4 dienas nuo tada, kai pirmą kartą pasirodė bėrimas. Po 4 dienų galite grįžti prie įprastinės veiklos, jei jaučiatės gerai ir nebeturite temperatūros.

**Gydymas sergantiems tymais**

Tymais sergančio asmens būklė paprastai pradeda gerėti maždaug po savaitės.

Rekomenduojama ilsėtis ir gerti daug skysčių, pavyzdžiui, vandens, siekiant išvengti dehidratacijos.

Tymai kartais gali sukelti kitas ligas. Joms gydyti gali būti skiriami antibiotikai.

Jei sveikatos priežiūros specialistas Jums nurodė, kad galbūt sergate tymais, ir manote, kad Jums arba Jūsų vaikui pasireiškia rimtesni padariniai sveikatai, turėtumėte kreiptis į savo šeimos gydytoją.

**Daugiau informacijos apie tymus rasite:**

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

Arba nuskaitykite QR kodą:

