

## Informācija un ieteikumi iedzīvotājiem par gripas profilakses pasākumiem

Ik gadu ar gripu pārslimo vidēji 10% no iedzīvotāju populācijas. Lielākoties gripa norit vieglā vai vidēji smagā formā, bet iespējama arī smaga saslimšana. Visismagāk no gripas cieš veci cilvēki un cilvēki ar hroniskām sirds un plaušu slimībām. Gripas infekcijas izraisītie nāves gadījumi visbiežāk sastopami cilvēkiem vecumā virs 65 gadiem.

Gripai raksturīga pēkšņa slimības simptomu parādīšanās:

- drebuļi, ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 38° C;
- stipras galvassāpes, sāpes acu ābolos un muskuļos („kaulu laušana”);
- sauss klepus un rīkles iekaisums;
- sāpes vai diskomforta sajūta aiz krūšu kaula;
- izteikts bezspēks, apetītes zudums.

Gripas vīrusi, līdzīgi kā citu akūto augšējo elpceļu infekciju vīrusi, galvenokārt izplatās ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī ar rokām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem. Vislielākais inficēšanās risks pastāv šādos gadījumos:

- atrodoties vienā telpā ar slimu cilvēku, kurš šķauda vai klepo (īpaši attālumā līdz 1m);
- cieši kontaktējot ar slimo personu, saskaroties ar rokām, muti utt.;
- pieskaroties dažādiem priekšmetiem, kuriem pirms tam pieskāries slimais cilvēks. Īpaši bieži tas notiek sabiedriskās vietās vai sabiedriskā transportā, piemēram, satverot atbalsta stieņus vai sēdekļu rokturus sabiedriskajā transportā, durvju rokturus, kāpņu margas, grozu un ratiņu rokturus veikalos, ūdens krānus, rotaļlietas bērnudārzos u.tml.

Pirmās gripas pazīmes parasti parādās pēc 48 - 72 stundām no inficēšanās brīža, tomēr tās var būt arī no 24 stundām līdz 7 dienām.

Slimnieks var inficēt citas personas uzreiz pēc simptomu parādīšanās un līdz 5-7 dienām no saslimšanas sākuma, kad turpina izdalīt vīrusu lielā daudzumā. Bērni parasti izdala gripas vīrusu ilgāk nekā pieaugušie. Īss inkubācijas periods izskaidrojams ar to, ka gripas vīruss, nokļūstot elpceļos, ļoti strauji vairojas - 8 stundu laikā no vienas gripas vīrusa daļiņas savairojas ap 100, bet 24 stundu laikā jau vairāk nekā 1000 jaunu vīrusu daļiņu.

Iekštelpu gaisā vīruss saglabā dzīvotspēju 2 līdz 9 stundas, turklāt, pieaugot gaisa mitrumam, vīrusa izdzīvošanas laiks samazinās. Uz priekšmetu virsmām vīruss izdzīvo un saglabā infekciozitāti no dažām stundām līdz pat 10 dienām.

Smagāk slimo mazi bērni, veci cilvēki un pacienti ar sirds un asinsvadu, plaušu un citām hroniskām slimībām, kā arī personas ar novājinātu imunitāti, kuru negatīvi ietekmē kaitīgie ieradumi, nepilnvērtīgs uzturs, ilgstošs stress, miega traucējumi un mazkustīgs dzīvesveids.

### **Gripas un citu AAEI individuālie profilakses pasākumi**

Svarīgi atcerēties, ka stiprināt imunitāti palīdz:

- veselīgs dzīves veids bez kaitīgiem ieradumiem;
- pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs un dabīgie imunitātes stiprinātāji;
- regulāra un pietiekama šķidrums lietošana;
- sabalansēts laiks darbam (mācībām) un atpūtai, pilnvērtīgs miegs;
- regulārās fiziskās aktivitātes un atpūta svaigā gaisā;
- iekšējais miers un pozitīvās emocijas.

### **Lai gripas epidēmijas laikā nesaslimtu ar gripu SPKC speciālisti rekomendē:**

- gērbties piemēroti laika apstākļiem;
- censties pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku – masveida pasākumos slēgtās telpās, sabiedriskajā transportā u.tml.;
- vēdināt telpas un mitrināt iekštelpu gaisu, bieži uzkopt telpas izmantojot sadzīvē lietojamus mazgāšanas līdzekļus;
- rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā, sevišķi slimošanas laikā, jo vīrusi un baktērijas intensīvi izplatās arī ar rokām. Roku mazgāšanā priekšrocība dodama šķidrām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas saglabājas cietajos ziepju gabalos;
- atcerēties, ka rokas jāmazgā:
  - pirms ēšanas, dzeršanas, zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām, smēķēšanas, pirms ēdiena gatavošanas un pasniegšanas;
  - pēc klepus vai deguna šņaukšanas, saskares ar ķermeņa šķidrumiem (deguna izdalījumi, asaras, siekalas), pēc tualetes, pieskaršanās naudai, publisko vietu apmeklēšanas;
- izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei ar nemazgātām rokām;

- pārlicināties, ka arī bērni bieži un rūpīgi mazgā rokas;
- mācīt bērniem nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji;
- satiekoties ar draugiem vai paziņām, atturēties no draudzīgā skūpstā vai ciešiem apskāvieniem (ciešas saskaršanās), it īpaši, ja kādam ir saaukstēšanās pazīmes.
- izmantot kabatlakata vietā vienreizlietojamās salvetes, pēc lietošanas (deguna šņaukšanas, šķaudīšanas vai klepus) tās izmest un nomazgāt rokas;
- nelietot kopīgus traukus un galda piederumus (glāzes, karotes un citus);
- atgriežoties mājās, der izskalot rīkli un degunu (kumelīšu, kliņģerīšu vai citas zāļu tējas, vai sāls ūdens), jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusa ieejas vārti.

### **Saslimšanas gadījumā**

- Ja parādās gripas simptomi (paaugstināta ķermeņa temperatūra, drebuļi, galvassāpēs, sauss klepus, sāpes aiz krūšu kaula, „kaulu laušanas” sajūta), palieciet mājās - neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus un konsultējieties ar ārstu.
- Gripas gadījumā slimam cilvēkam nepieciešams ievērot mieru, dzert daudz šķidruma, izvairīties no alkohola lietošanas un smēķēšanas, kā arī lietot medikamentus gripas simptomu mazināšanai.
- Slimnieku vēlams nodrošināt ar atsevišķiem vai vienreizlietojamiem traukiem.
- Parasti gripu ārstē mājās apstākļos, izmantojot medikamentus simptomu mazināšanai un dabīgos produktus imunitātes stiprināšanai.
- Ja saslimšana norit ar komplikācijām vai ir aizdomas par tām, pacientam nekavējoties jāsaazinās ar savu ģimenes ārstu vai ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta speciālistiem. Biežākā gripas vīrusa izraisītā komplikācija ir pneimonija. Pievienojoties bakteriālai infekcijai, var attīstīties citu orgānu bojājumi, piemēram, bronhīts, vidusauss iekaisums, miokardīts, nieru iekaisums.

### **VAKCINĀCIJA PRET GRIPU**

Vakcinācijas ieteicama visiem izdzīvotājiem sākot no 6 mēnešu vecuma. Tomēr īpaši tiek rekomendēta vakcinācija riska grupu pacientiem, kuriem valsts kompensē vakcinācijas izmaksas 50% apmērā.

Pretgripas vakcināciju 100% apmērā valsts apmaksā bērniem no 6 mēnešu līdz 23 mēnešu vecumam.

Pretgripas vakcināciju 50% apmērā valsts apmaksā:

- pieaugušajiem virs 65 gadiem,
- bērniem līdz 18 gadu vecumam, kuri ilgstoši saņem terapiju ar acetilsalicilskābi jeb aspirīnu, un neatkarīgi no vecuma:
  - pacientiem, kuri slimo ar hroniskām plaušu, sirds, vielmaiņas un nieru slimībām,
  - pacientiem ar imūndeficīta sindromu,
  - pacientiem, kuri saņem imūnsupresīvo terapiju,
  - grūtniecēm.

Ņemot vērā gripas epidēmijas ilgumu (līdz pat 14 nedēļām) un imunitātes izstrādei nepieciešamo periodu (vidēji 10-14 dienas pēc vakcinācijas), vakcinācija var dot efektu arī tad, ja tā veikta gripas epidēmijas sākumā.

Lai riska grupu iedzīvotāji saņemtu 50% valsts apmaksātu vakcināciju pret gripu, jāvēršas pie sava ģimenes ārsta.

Ģimenes ārsts izvērtē pacienta atbilstību kādai no iedzīvotāju grupām, kas tiesīgas saņemt vakcināciju pret gripu ar kompensāciju un pacienta veselības stāvokli, kā arī sniedz informāciju par gripas vakcīnas saņemšanas kārtību ārstniecības iestādē.

*Informācija no [spkc.gov.lv](http://spkc.gov.lv)*