

Gada aukstajos mēnešos pieaug saslimstība ar visām elpceļu infekcijām, bet epidēmijas izraisa tikai gripas vīruss, un tās ilgst aptuveni 8–12 nedēļas. Vīrusa cirkulācija ir sastopama visu gadu, bet epidēmisku līmeni saslimstība sasniedz tieši ziemā, kad cilvēki vairāk pulcējas telpās, telpas tiek mazāk vēdinātas, kas rada labvēlīgus apstākļus augstākai vīrusu koncentrācijai, kā arī ir zemāka gaisa temperatūra un zemāks gaisa mitrums ir labvēlīga vide vīrusam. Arī šis gads nav izņēmums un tāpēc gribas atgādināt un vērst uzmanību uz profilakses pasākumiem.

**Centīsimies atcerēties un ievērot, domājot par savu un apkārtējo veselību!**

**Lai mums visiem veselība!**

## **Ieteikumi gripas profilaksei iedzīvotājiem**

Gripa ir akūta infekcijas slimība, kas izplatās ar gaisa pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī ar rokām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem. Gripas izsaucējs ir vīruss, kas atšķiras no citiem vīrusiem ar savu mainīgo dabu. Uz tā ārējā apvalka atrodas antigēni, kuri katru gadu ir citādākā kombinācijā. Vīruss izdzīvo uz priekšmetiem no dažām stundām līdz 10 dienām, bet iekštelpu gaisā vīruss var saglabāties 2-9 stundas.

**Pasākumi, lai pasargātu sevi no saslimšanas**

### **1. Izvairieties no cieša kontakta ar slimiem cilvēkiem**

Cilvēki ar vienu vai vairākiem šādiem simptomiem: drudzis, klepus, sāpes rīklē, ķermeņa sāpes, galvassāpes, drebuļi un nogurums var būt inficēti ar gripu vai kādu citu vīrusu.

Uzturēties vismaz viena metra attālumā no personas ar gripas simptomiem un izvairīties no cilvēku pārpildītām vietām (lielveikali, publiski pasākumi, sabiedriskais transports). Ja ievērot attālumu nevar, samaziniet, cik vien iespējams, cieša kontakta laiku ar cilvēkiem, kuri varētu būt slimi. Ja nevar izvairīties no kontakta ar slimiem cilvēkiem vai cilvēku pārpildītām vietām, samaziniet šādu situāciju laiku, ciktāl iespējams. Bez vajadzības neapmeklējiet cilvēkus, kuri ir slimi.

### **2. Bieži mazgājiet rokas**

Bieža roku mazgāšana vai dezinficēšana palīdzēs izsargāties no vīrusiem. Rūpīgi nomazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni (vēlams šķidrās ziepes), it īpaši, pēc klepošanas vai šķaudīšanas. Roku mazgāšanai nevajadzētu būt tikai ātrai noskalošanai ar ūdeni. Pēc mazgāšanas ar ziepēm un ūdeni rūpīgi nosusiniet rokas, ja iespējams, ar vienreizējās lietošanas papīra dvieļiem.

### **3. Izvairieties no pieskaršanās acīm, degunam vai mutei**

Bieži vīrusi izplatās, ja persona aizskar kaut ko, kas satur izraisītājus, un pēc tam pieskaras (sava vai citas personas, piemēram bērna) acīm, degunam vai mutei.

### **4. Vakcinācija pret sezonālo gripu**

Par iespējām vakcinēties pret sezonālo gripu un vakcinācijas kārtību nepieciešams **interesēties pie ģimenes ārsta**

### **5. Pilnvērtīgs uzturs:**

Imunitātes stiprināšanai ir svarīgs pilnvērtīgs uzturs: Iekļaujiet savā ēdienkartē pēc iespējas vairāk produktus, kas satur fitokomponentus. Tie ir bioķīmiski savienojumi, kas palīdz organismam cīnīties ar vīrusiem un saglabāt veselību. Šīs vielas ir svaigos kāpostos, ķiplokos, lociņos, citrusaugļos, jāņogās. Lieto uzturā skābpiena produktus, jo tie satur mikroorganismus, kas stimulē imūno sistēmu. Nozīmīga loma ir C vitamīnam. Tas veicina interferona izstrādi organismā, kas darbojas vīrusiznīcinoši. Tāpēc ēd daudz kivi, mežrozīšu augļus, kāpostus, saldus piparus, apelsīnus un greifrūtus. Daudz dzer zāļu tējas, svaigi spiestas sulas, minerālūdeni.

#### **Gripas pazīmes:**

- akūts slimības sākums;
- strauji ar drebuļiem paaugstinās ķermeņa temperatūra līdz 38oC – 40oC;
- stipras galvas un muskuļu sāpes;
- kasīšanās sajūta rīklē;
- sauss kairinošs klepus;
- sāpes aiz krūšu kaula;
- izteikts nespēks.

Ja cilvēkam parādās gripai līdzīgie simptomi:

- nekavējoties jāsazinās ar ģimenes ārstu;
- jāpaliek mājās;
- slimnieks jāizolē atsevišķā istabā, ja tas nav iespējams, slimnieka gulta jānorobežo ar vismaz 1,5 metru augstu aizslietni;
- rūpīgi jāvēdina telpas;
- jālieto atsevišķi trauki un tikai personīgie higiēnas piederumi;
- slimniekam deguna šņaukšanai, šķaudīšanai, klepošanai jāizmanto vienreizlietojamas papīra salvetes, kas pēc lietošanas jāizmet un jānomazgā rokas;
- jārūpējas par roku tīrību, ja rokas nav iespējams mazgāt zem krāna ūdens, tās jātīra ar mitrām salvetēm. Salvetes pēc lietošanas jāizmet;
- jādzer daudz šķidrumus – tējas, dabiskās sulas, ūdens;
- medikamentu lietošana jāaskaņo ar ārstu.

<http://www.vi.gov.lv/lv/sabiedribas-veseliba/ieteiku>