



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# ATPAZĪSTI GRIPAS SIMPTOMUS!

Gripa ir ar profilakses pasākumiem novēršama augšējo elpceļu infekcijas slimība, ko izraisa gripas vīruss.

## Ar gripu var inficēties:





- ieelpojot vīrusu, kas atrodas gaisā, ko ar sīkiem pilieniem izdala inficēts cilvēks, runājot, klepojot vai šķaudot;
- ar rokām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem (cilvēkam ar rokām, uz kurām atrodas vīruss, pieskaroties degunam, mutei vai acīm).



**Visefektīvākā gripas profilakse ir ikgadēja vakcinācija pret gripu!**







**⚠ Parasti simptomi parādās pēc 48-72 stundām no inficēšanās brīža, tomēr var būt arī no 24 stundām līdz 7 dienām.**

## JĀ ESI SASLIMIS:

-  Paliec mājās un sazinies ar savu ģimenes ārstu.
-  Saslimušajam cilvēkam pēc iespējas jāuzturas atsevišķā telpā.
-  Klepojot vai šķaudot, aizsedz muti un degunu ar salveti (pēc lietošanas salveti izmet atkritumos) vai klepo un šķaudi saliektas rokas elkoņa iekšējā virsmā, lai vīruss nepalik uz rokām.
-  Pieaugušajam, rūpējoties par bērnu vai vecāku cilvēku, jālieto sejas maska.

**Gripa izraisa gan vieglas, gan arī smagas saslimšanas ar komplikācijām, kas var apdraudēt dzīvību.**

## GRIPAS ĀRSTĒŠANA:

-  Saslimšanas gadījumā vērsies pie sava ģimenes ārsta.
-  Lieto daudz šķidruma un atpūties.
-  Ja ārsts noteicis zāles simptomu atvieglošanai, stingri ievēro ārsta rekomendācijas.
-  Ja lietojot pretvīrusu medikamentus, augsta temperatūra nemazinās vai pēc uzlabošanās perioda stāvoklis pasliktinās, nekavējoties sazinies ar savu ģimenes ārstu vai Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta speciālistiem.
-  Ja zīdainim vai mazam bērnam ir kāds no gripas simptomiem (augsta temperatūra, vemšana, caureja), nekavējoties meklē ārsta palīdzību.
-  Ja saslimušais mazulis atsakās dzert vai kļūst apātisks un miegains, nekavējoties sazinies ar ārstu.

Uzzini vairāk [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)