



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Gripa

Publicēts: 03.04.2020.

Gripa ir akūta, sevišķi lipīga vīrusu infekcija, kas skar elpceļus. Salīdzinot ar citām infekcijas slimībām, gripa atšķiras ar izplatīšanās ātrumu, izraisīto komplikāciju biežumu un smagumu. To dēļ gripas epidēmijas laikā 2 - 5 reizes pieaug hospitalizāciju skaits un cilvēku vēršanās biežums pēc medicīniskās palīdzības.

Gripa Latvijā izplatās rudens - ziemas periodā. Parasti saslimstības pacēlums ilgst 8 - 10 nedēļas.

**Papildus informācija par gripu:**

## Pazīmes



Pirmās gripas pazīmes pēc inficēšanās parādās pēc 48 - 72 stundām, var būt arī no 24 stundām līdz 7 dienām. Gripai raksturīgs:

- pēkšņs sākums;
- galvassāpes;
- drudzis;
- paaugstināta temperatūra;
- kaulu "laušanas sajūta";
- aizlikts deguns bez iesnām un sauss, sauss klepus.

### Ierosinātājs

Gripas ierosinātājs ir vīruss, kas atšķiras no citiem vīrusiem ar savu mainīgo dabu. Uz tā ārējā apvalka atrodas antigēni, kuri katru gadu ir citādā kombinācijā. Vīrusam, nokļūstot cilvēka organismā, izveidojas antivielas pret šiem antigēniem. Jo ātrāk organisma imūnsistēma izveido antivielas jo ātrāk izveidojas imunitāte.

### Inficēšanās

Gripas infekcijas avots ir slimais cilvēks. Tam klepojot, runājot, šķaudot, apkārt veidojas aerosola mākonis, kas satur augstu vīrusu koncentrāciju. Pēc kārtīgas nošķaudīšanās vīrusi var izplatīties pat 6 metru attālumā. Cilvēks inficējas, ieelpojot gaisu, kas satur gripas vīrusus vai lietojot priekšmetus, uz kuriem atrodas slimā cilvēka deguna un rīkles sekrēti. Vislielākais inficēšanās risks ir šādos gadījumos:

- atrodoties vienā telpā ar slimu cilvēku, kurš šķauda vai klepo (īpaši attālumā līdz 1m);
- cieši kontaktējoties ar slimu personu, saskaroties ar rokām, muti utt.;
- pieskaroties dažādiem priekšmetiem, t.sk. sabiedriskajās vietās, kurus izmantoja vai pieskārās ar nemazgātām rokām slimis cilvēks, piemēram, atbalsta stieņi vai sēdekļu rokturi sabiedriskajā transportā, durvju rokturi, margas, grozu un ratiņu rokturi veikalos, ūdens krāni, rotaļlietas bērnudārzos u.tml.

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 elpceļu orgānos, ļoti strauji vairojas, 8 stundu laikā no vienas gripas vīrusa daļiņas savairojās ap 100, bet 24 stundu laikā jau vairāk nekā 1000 jaunu vīrusu daļiņu.

Iekštelpu gaisā vīruss var saglabāties 2 - 9 stundas, pieaugot gaisa mitrumam, vīrusa izdzīvošanas laiks samazinās. Ārējā vidē uz priekšmetiem vīruss izdzīvo un saglabā infekciozitāti no dažām stundām līdz pat 10 dienām. Smagāk slimo cilvēki ar novājinātu imunitāti. Imunitāti novājina nepilnvērtīgs uzturs, ilgstošs stress, kaitīgie ieradumi, miega traucējumi, mazkustīgums.

## Profilakse



- Pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku – masveida pasākumi slēgtās telpās, sabiedriskais transports u.c.
- Vēdināt telpas un mitrināt iekšējo telpu gaisu.

- Ģērbties piemēroti laika apstākļiem.
- Rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā, un vēl biežāk slimošanas laikā, jo vīrusi un baktērijas intensīvi izplātas arī ar rokām. Roku mazgāšanā priekšrocība ir šķidrajām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas spēj saglabāties uz ziepju gabaliem.

Mazgāt rokas:

- pirms ēšanas, dzeršanas, zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām, smēķēšanas, pirms ēdiena gatavošanas un pasniegšanas;
- pēc klepus, vai deguma šņaukšanas, saskares ar ķermeņa šķidrumiem (deguna izdalījumi, asaras, siekalas), publisko vietu apmeklēšanas, pieskaršanās naudai.
- Pārliecināties, ka arī bērni bieži un rūpīgi nomazgā rokas.
- Ja rokas nav mazgātas, izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei.
- Iemācīt bērniem nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji.
- Sasveicinoties ar draugiem vai paziņām atturēties no bučošanās un ciešas saskaršanās, ir sevišķi ja ir saaukstēšanās pazīmes.
- Kabatlakata vietā izmantot vienreizlietojamās salvetes, pēc lietošanas tās izmest un nomazgāt rokas (pēc deguna šņaukšanas, šķaudišanas vai klepus).
- Nelietot kopīgus traukus - glāzes, karotes un citus.
- Atgriežoties mājās izskalot kaklu un degunu (kumelišu, kliņģerīšu vai citas zāļu tējas, vai sāls ūdeni), jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusa ieejas vārti.

Ja parādās gripas simptomi (pēkšņs slimības sākums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, galvassāpēs, drudzis, „aizlikts” deguns bez iesnām, „kaulu laušanas” sajūta, sauss, sāpīgs klepus) palieciet mājās, neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus un konsultējieties ar ārstu.

Ar gripu slimam cilvēkam nepieciešams ievērot mieru, uzņemt daudz šķidruma, izvairīties no alkohola un tabakas lietošanas, kā arī lietot medikamentus gripas simptomu mazināšanai.

Parasti gan gripu ārstē mājās apstākļos, izmantojot medikamentus un dabiskos ārstnieciskos līdzekļus. Taču, ja slimošana norit ar komplikācijām, pacientam vislabāk konsultēties ar savu ģimenes ārstu un doties uz slimnīcu. Gripa var izraisīt komplikācijas, piemēram, bronhītu, pneimoniju, vidusauss iekaisumu, miokardītu, tāpēc, sajūtot pirmos gripas simptomus, uzreiz jāvēršas pie sava ģimenes ārsta.

Slimnieku vēlams nodrošināt ar atsevišķiem traukiem vai vienreizlietojamiem traukiem.

Lai nesaslimtu ar gripu, svarīga ir imunitātes stiprināšana:

- ievērojot veselīgu dzīvesveidu;
- lietojot pilnvērtīgu, ar vitamīniem bagātu uzturu un uzņemot pietiekoši daudz šķidruma, kā arī ieturot regulārās ēdienreizes;
- ievērojot sabalansētu dienas režīmu - laiks darbam un atpūtai;
- saņemot pilnvērtīgu miegu;
- regulāras fiziskās aktivitātes;
- uzturot iekšējo mieru un pozitīvas emocijas;
- regulārās norūdišanās procedūras un atpūta svaigā gaisā;

- lietojot dabīgos imunitātes stiprinātājus.

Papildus gripas profilakses pasākumi skolās

Saslimušo skolēnu pēc iespējas ātrāk izolēt no citiem bērniem (mājās).

- Nodrošināt vienreizlietojamās glāzes dzeramā ūdens lietošanai.
- Nodrošināt šķidrās ziepes, vienreizlietojamus dvieļus.
- Vēdināt telpas, rūpīgi mazgāt un tīrīt tās izmantojot sadzīves mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus, pievēršot uzmanību koplietošanas priekšmetiem.
- Ierobežot kopīgo pasākumu rīkošanu.

Papildus gripas profilakses pasākumi pirmsskolas izglītības iestādēs

Veikt bērnu apskati no rīta pirms pieņemšanas grupā.

- Nepieņemt slimus bērnus.
- Nekavējoties izolēt saslimušos bērnus no pārējiem.
- Izmantot tikai viegli mazgājamas rotaļlietas, mīkstās rotaļlietas apstrādāt ar UV lampām.
- Rūpīgi mazgāt un tīrīt telpas (izmantojot sadzīves mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus), pievēršot uzmanību koplietošanas priekšmetiem, traukiem, rotaļlietām, durvju rokturiem, ūdensvadu krāniem.

- [Pārskati par gripas un akūtu augšējo elpceļu infekciju monitoringu \(epidemioloģijas biļeteni\)](#)
- [Informācija par Slimību profilakses un kontroles centra gripas un akūtu augšējo elpceļu infekciju monitoringu](#)

Informācija un ieteikumi par gripas profilakses pasākumiem:

### Informācija un ieteikumi izglītības iestādēm par gripas profilakses pasākumiem

Informācija un ieteikumi izglītības iestādēm par gripas profilakses pasākumiem

[Skatīt vairāk](#)

### Informācija un ieteikumi iedzīvotājiem par gripas profilakses pasākumiem

[Skatīt vairāk](#)

## **Informācija un ieteikumi darba devējiem par gripas profilakses pasākumiem**

[Skatīt vairāk](#)

## **Informācija un ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem par gripas profilakses pasākumiem**

[Skatīt vairāk](#)

## **Informācija par monitoringu**

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/gripa>