



Informācija un ieteikumi iedzīvotājiem par gripas profilakses pasākumiem

Publicēts: 27.10.2021.

Atjaunināts: 12.10.2023.

Ik gadu ar gripu pārslimo vidēji 10% no iedzīvotāju populācijas. Lielākoties gripa norit vieglā vai vidēji smagā formā, bet iespējama arī smaga saslimšana. Vissmagāk 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 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

- ievērot roku higiēnu (regulāri mazgāt un/vai dezinficēt rokas), nepieskarties ar netīrām rokām sejai.

Bieži vēdināt telpas (vairākas reizes dienā, plaši atverot logus, lai svaigs gaiss pēc iespējas vairāk cirkulētu telpā).

Izmantot atbilstošus tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļus, īpaši rūpīgi attīrīt un dezinficēt visus priekšmetus un virsmas, kurām bieži pieskaras cilvēki (durvju rokturi, krāni, galda virsmas, krēslu atzveltnes u.c.).

Censties ievērot distanci un izvairīties no pārpildītām publiskām vietām.

Izvairīties no kontakta ar citiem cilvēkiem un nedoties uz sabiedriskām vietām pat ar mazākajiem elpceļu saslimšanas simptomiem (piemēram, kakla sāpēm, nelielu klepu, paaugstinātu ķermeņa temperatūru).

Covid-19 slimnieka kontaktpersonai 7 dienas pēc pēdējā kontakta ieteicams palikt mājās un nekontaktēties ar citiem cilvēkiem, bet ja tas nav iespējams, tad būt atbildīgam par citu cilvēku veselību un sabiedriskās vietās lietot ne zemākas klases kā FFP2 respiratoru, tai skaitā veicot darba pienākumus, esot telpā, kur atrodas vairāk par vienu cilvēku. Jāatceras, ka Covid-19 inficēta persona kļūst infekcioza 2 dienas pirms simptomu parādīšanās un respirators šādos gadījumos ievērojami samazina inficēšanās risku citiem cilvēkiem.

Veselības aprūpes iestādes un darba vietas pēc saviem iekšējiem normatīviem aktiem var pieprasīt darbiniekam/apmeklētājam lietot medicīnisko masku vai respiratoru.

Vakcinācija ir efektīvs veids, kā pasargāt sevi no smagākām slimības sekām, tāpat arī tas ir efektīvs veids kopējās sabiedrības veselības uzlabošanā. Vairāk par Covid-19 vakcināciju lasīt šeit - <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinas-pret-covid-19> un <https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-pret-gripu-un-covid-19>

Svarīgi atcerēties, ka stiprināt imunitāti palīdz:

- veselīgs dzīves veids bez kaitīgiem ieradumiem;
- pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs un dabīgie imunitātes stiprinātāji;
- regulāra un pietiekama šķidruma 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 nenaslimtu ar gripu SPKC speciālisti rekomendē:

ģērbties 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 uzņemt 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 klepošanas vai deguna šņaukšanas, saskares ar ķermeņa šķidrumiem (deguna izdalījumi, asaras, siekalas), pēc tualetes lietošanas, pieskaršanās naudai, publisko vietu apmeklēšanas;

izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei ar nemazgātām rokām;

pārliicināties, 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.

kabatlakata vietā izmantot vienreizlietojamās salvetes. Pēc lietošanas (deguna šņaukšanas, šķaudišanas vai klepus) tās izmest un nomazgāt rokas;

nelietot kopīgus traukus un galda piederumus (glāzes, karotes un citus);

atgriežoties mājās, der izskalot rīkli un degunu (kumelišu, 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, galvassāpes, 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 jāsazinās 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.

Valsts apmaksāta vakcinācija pret sezonālo gripu riska grupām 2023.-2024. gada sezonā

bērni vecumā no 6 līdz 23 mēnešiem (ieskaitot);

bērni vecumā no 24 mēnešiem līdz 17 gadiem (ieskaitot), kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:

- bērni ar hroniskām plaušu slimībām;
- bērni ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa;
- bērni ar hroniskām vielmaiņas slimībām;
- bērni ar hroniskām nieru slimībām;
- bērni ar imūndeficītu;
- bērni, kuri saņem imūnsupresīvu terapiju;
- bērni, kuri ilgstoši saņem terapiju ar ac. acetylsalicylicum;

grūtnieces;

ārstniecības personas un ārstniecības atbalsta personas, kuras, pildot darba pienākumus, ir tuvā kontaktā ar pacientiem;

ilgstošas sociālās aprūpes centru darbinieki, kuri, pildot darba pienākumus, ir tuvā kontaktā ar klientiem;

ilgstošas sociālās aprūpes centru klienti;

personas vecumā no 65 gadiem;

personas, kuras pieder pie šādām veselības riska grupām:

- personas ar hroniskām plaušu slimībām;
- personas ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa;
- personas ar hroniskām vielmaiņas slimībām;
- personas ar hroniskām nieru slimībām;

- personas ar imūndeficītu;
- personas, kuras saņem imūnsupresīvu terapiju;
- personas ar psihiskām slimībām

Par atbilstību kādai no iepriekš minētajām grupām un vakcinācijas veikšanas iespējām aicinām interesēties sava ģimenes ārsta praksē.

Ministru kabineta 26.09.2000. noteikumu Nr.330 „[Vakcinācijas noteikumi](#)”

Plašāka informācija par infekcijas slimībām pieejama SPKC mājaslapas sadaļā [Infekcijas slimības](#)

Pārskati par gripas un akūtu augšējo elpceļu infekciju monitoringu (epidemioloģijas biļeteni)

[Skatīt vairāk](#)

Valsts apmaksāta vakcinācija pret gripu

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/informacija-un-ieteikumi-iedzivotajiem-par-gripas-profilakses-pasakumiem>