

Nr. 18(1097)

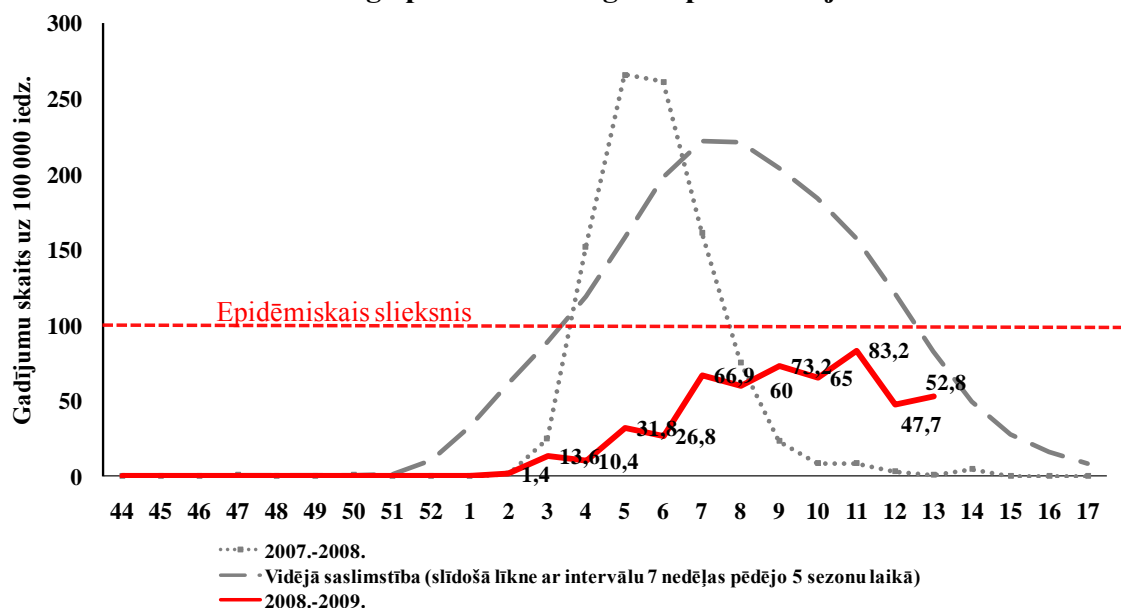
2009.gada 31.martā

Pārskats par saslimstību ar akūtām augšējo elpceļu infekcijām (AAEI) un gripu 2009.gada 13.nedēļā Latvijā*

Vecuma grupas		09.nedēļa	10.nedēļa	11.nedēļa	12.nedēļa	13.nedēļa	Salīdzinot ar iepriekšējo 12.nedēļu (%)
AAEI	Vidēji	1312,0	1110,1	1097,8	987,3	1085,5	9,0
	0-4	6723,8	5274,4	5291,6	5111,5	5840,5	12,5
	5-14	4338,2	3882,2	3652,1	3362,3	3430,5	2,0
	15-64	683,5	586,1	596,7	489,3	572,7	14,6
	65>	168,8	105,8	131,6	151,6	123,0	-23,3
Gripa	Vidēji	73,2	65,0	83,2	47,7	52,8	9,5
	0-4	145,8	205,8	283,0	77,2	145,8	47,1
	5-14	238,6	221,6	234,4	217,3	166,2	-30,8
	15-64	52,7	44,1	58,7	24,7	34,7	28,8
	65>	25,7	2,9	20,0	22,9	22,9	0,0
Pneimonijas	Vidēji	22,3	14,6	19,1	23,6	20,9	-13,0
	0-4	77,2	85,8	120,1	60,0	77,2	22,2
	5-14	25,6	21,3	29,8	85,2	21,3	-300,0
	15-64	22,0	10,7	11,3	15,4	18,0	14,8
	65>	2,9	2,9	11,4	5,7	14,3	60,0

*pēc SVA filiāļu sniegtajiem datiem par klīniski apstiprinātiem saslimšanas gadījumiem uz 100 000 iedzīvotāju.

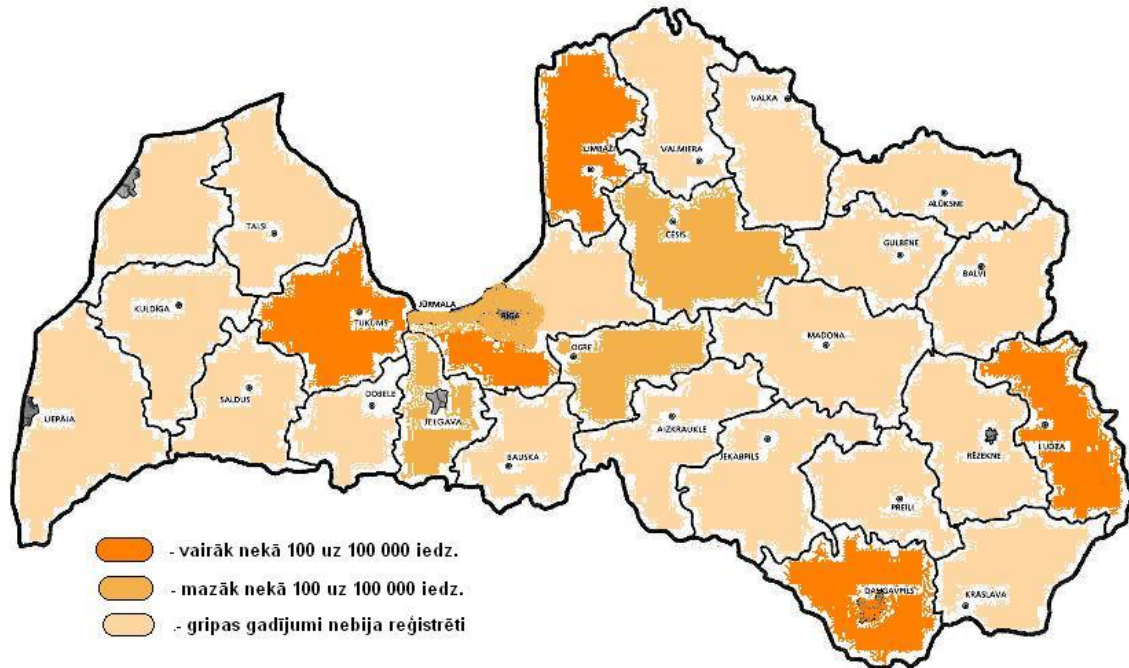
Saslimstība ar gripu 2008.-2009.gada epidēmiskajā sezonā



2009.gada 13.nedēļā monitoringā iesaistītajās ambulatorajās iestādēs reģistrēti 116 gripas gadījumi, saslimstība ar gripu vidēji bija 52,8 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem (12.nedēļā - 47,7 uz 100 000 iedz.). Saslimstība nedaudz pieauga - vidēji par 9,5%. Visaugstākā saslimstība bija vecuma grupā „5-14 gadi” (166,3) un „0-4 gadi” (145,8).

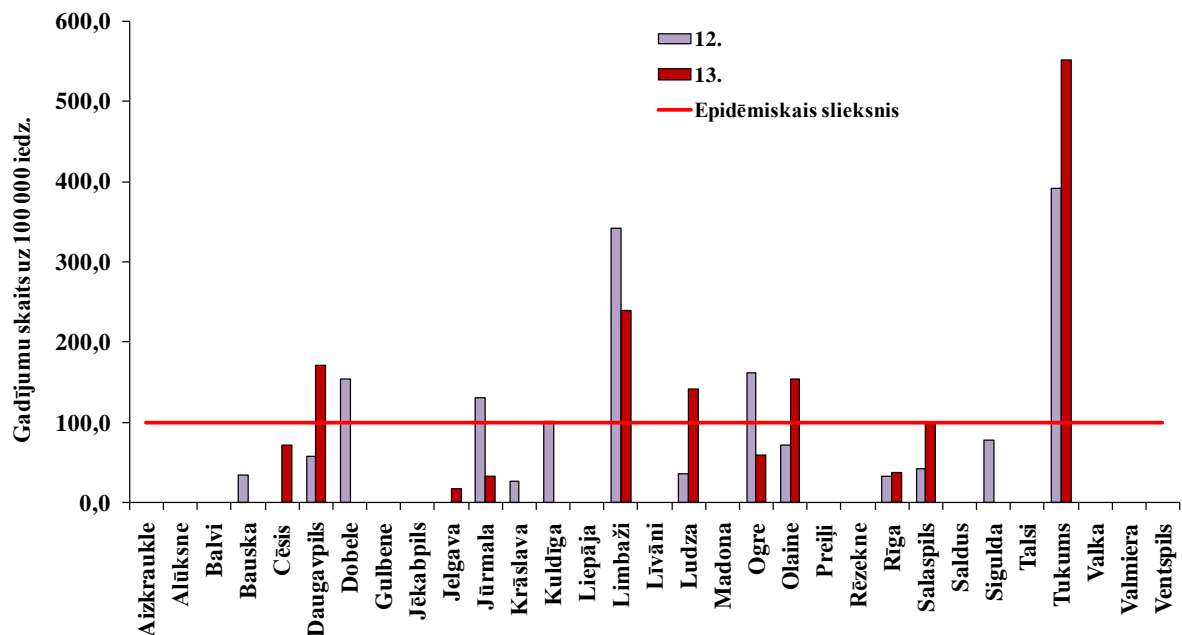
Monitoringa stacionārajās ārstniecības iestādēs 13.nedēļā bija hospitalizēti 52 saslimušie ar gripu, t.sk. 33(63%) bērni līdz 14 gadiem (iepriekšējā nedēļā 63 saslimušie t.sk. 44 (70%) bērni līdz 14 gadiem) un 2 pacienti ar gripas komplikācijām (iepriekšējā nedēļā - 3). Rīgas slimnīcās hospitalizēti 22 pacienti, Daugavpilī - 28, Saldū -2, Ludzā - 1. Pacienti ar gripas komplikācijām bija hospitalizēti Rīgā (2).

Gripas teritoriālā izplatība 2009.gada 13.nedēļā



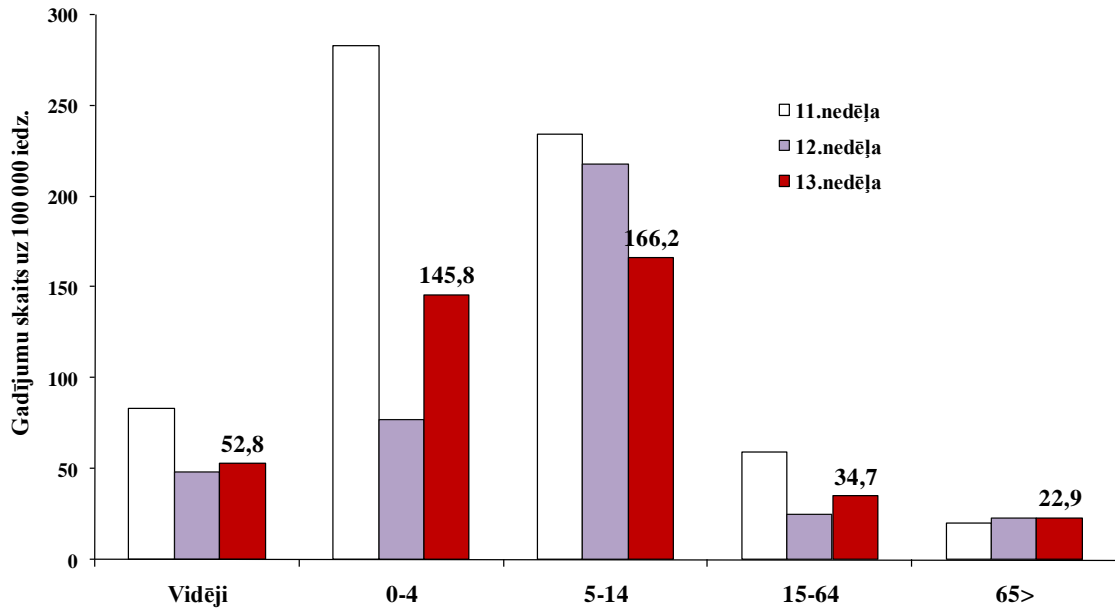
Gripas teritoriālā izplatība nedaudz samazinājās. Gripas aktivitāte bija reģistrēta 11 Latvijas pilsētās (12.nedēļā - 14).

Saslimstība ar gripu atsevišķās Latvijas teritorijās



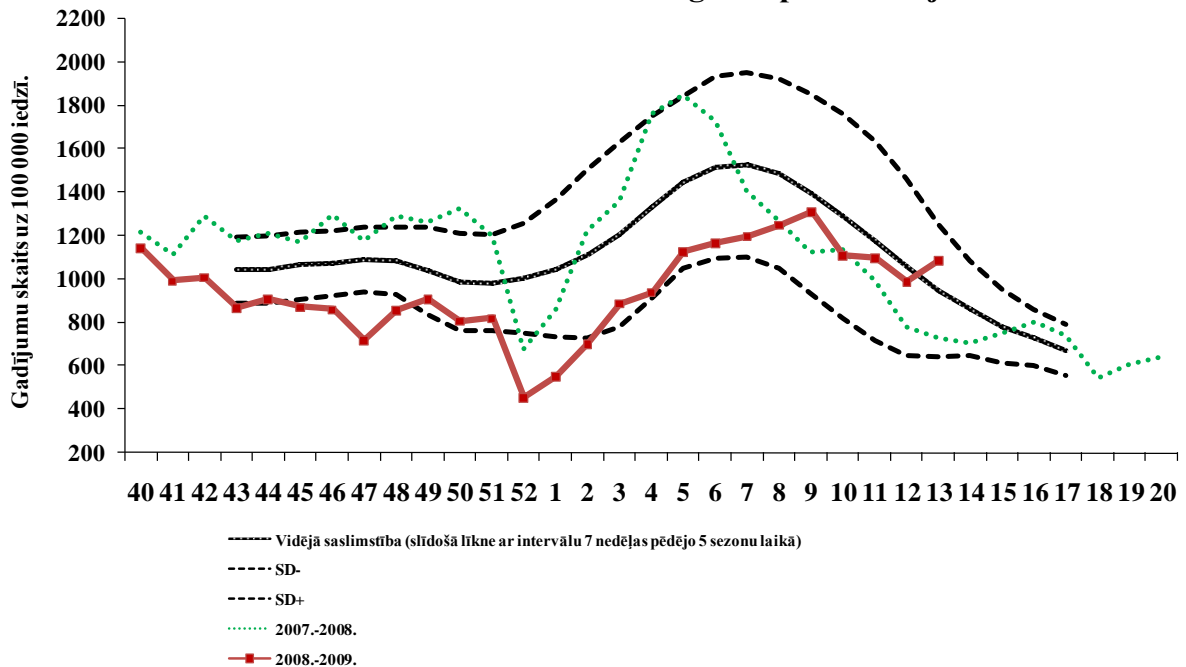
Saslimstība ar gripu 13.nedēļā pārsniedza epidēmisko sliekšni (100 gadījumi uz 100 000 iedz.) 5 pilsētās: Tukumā, Daugavpilī, Ludzā, Limbažos un Olainē.

Saslimstība ar gripu atsevišķās vecuma grupās



Visaugstākā saslimstība bija vecuma grupā „5-14 gadi” (217,3). Saslimstība visās vecuma grupās samazinājās, bet „65>” pieauga par 12%.

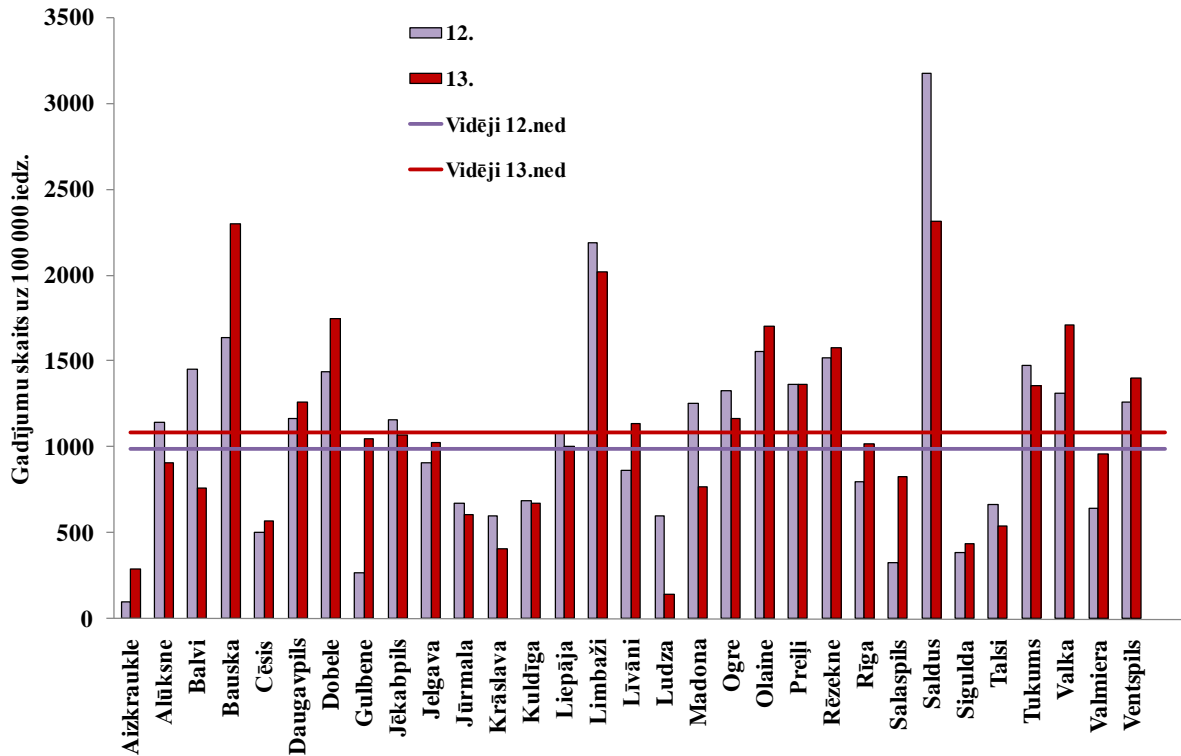
Saslimstība ar AAEI 2008.-2009. gada epidēmiskajā sezonā



Saslimstība ar citām akūtām augšējo elpceļu infekcijām 13.nedēļā vidēji 1085,5 uz 100 000 iedzīvotājiem (12.nedēļā 987,3 uz 100 000 iedz.). Salīdzinājumā ar iepriekšējo nedēļu saslimstība pieauga par 9%.

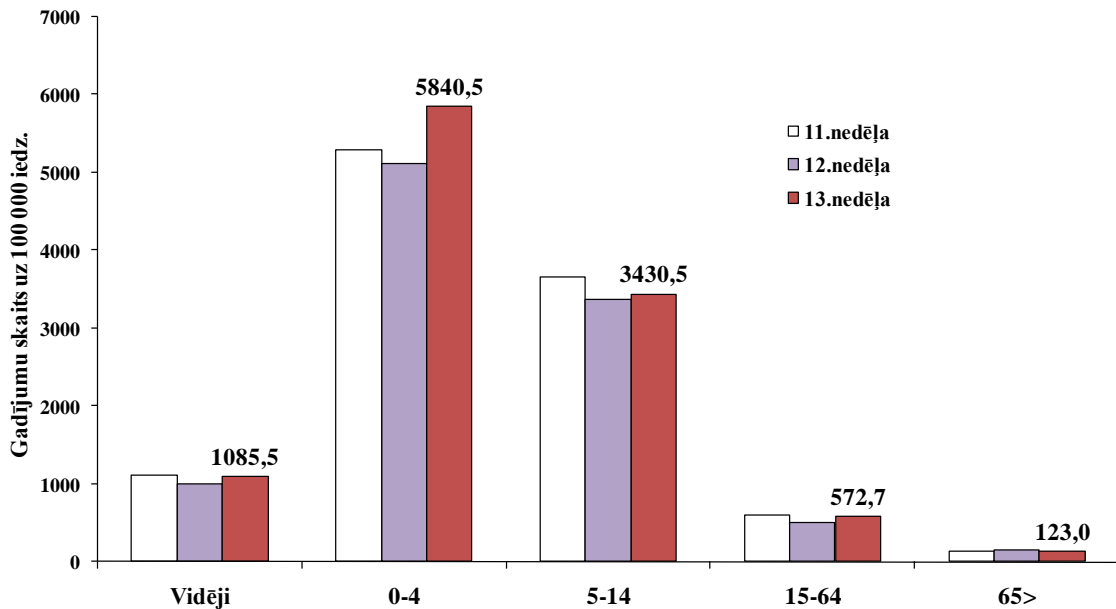
Saslimstība ar AAEI monitoringa teritorijās

Visaugstākā saslimstība ar AAEI bija Saldū (2316), Bauskā (2299), Limbažos (2018).



Saslimstība ar AAEI dažādās vecuma grupās

Saslimstība ar AAEI pieaug visās vecuma grupās, izņemot „65>”.



Skolu un pirmsskolas izglītības iestāžu apmeklējums

Vispārējās izglītības iestāžu apmeklējums 2009.gada 13.nedēļā bija līdzīgs kā iepriekšējā nedēļā – 91,5% (12.nedēļā apmeklējums 90,9%). Skolas vismazāk apmeklēja Ogrē un Alūksnē (mazāk nekā 80%).

Pirmsskolas izglītības iestāžu apmeklējums (69,9%) salīdzinājumā ar iepriekšējo nedēļu nedaudz pieaudzis (par 2%). Vismazāk bērnu, līdzīgi kā iepriekšējā nedēļā, apmeklēja pirmsskolas iestādes Jēkabpilī, Ogrē, Jūrmalā, Talsos un Valkā (60% un mazāk).

Respiratoro vīrusu cirkulācija

V/a „Latvijas Infektoloģijas centrs” (LIC) laboratorijas virusoloģijas nodaļā kopš sezonas sākuma (40. - 13.nedēļa) ar ekspresmetodi kopā izmeklēti 3161 klīniskie paraugi, no tiem 857 paraugos bija noteikti dažādi respiratorie vīrusi t.sk.:

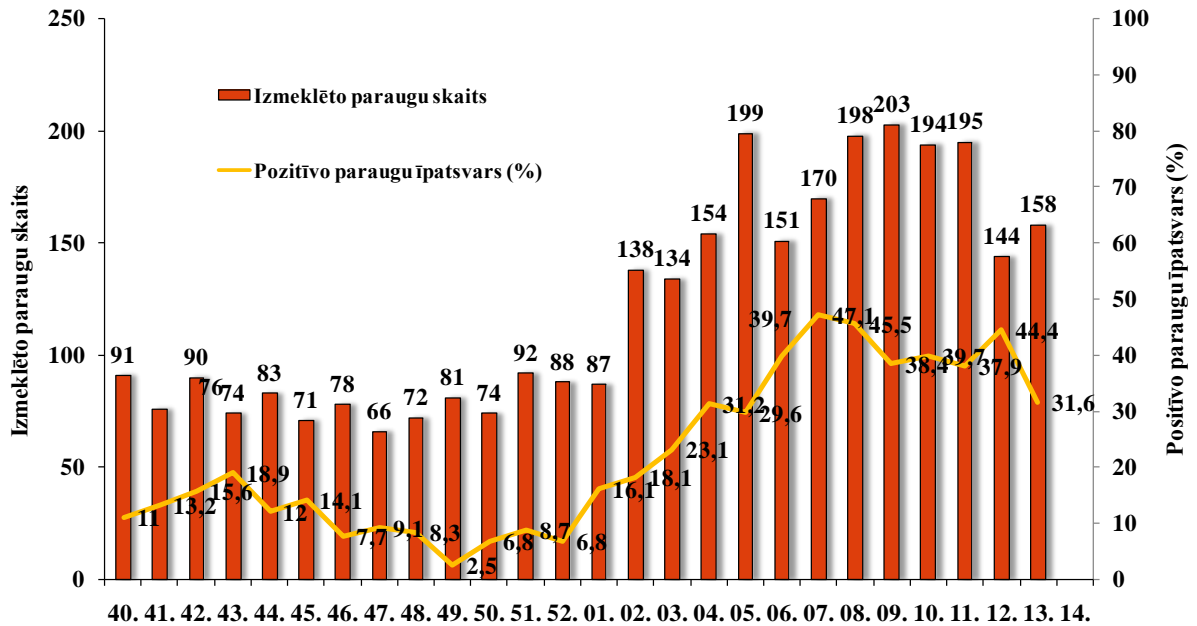
- 325 (38 %) gripas vīrusi, t.sk 303 *A tipa* un 22 *B tipa* gripas vīrusi;
- 26 (3%) I tipa paragripas vīrusi;
- 7 (1%) II tipa paragripas vīrusi;
- 84 (10%) III tipa paragripas vīrusi;
- 56 (6%) adenovīrusi;
- 359 (42%) respiratori sincitiālie vīrusi.

Virusoloģijas izmeklējumu laboratorijā ar ekspresmetodi noteikto vīrusu skaits pa nedēļām

Nedēļas	Izmeklēto paraugu skaits	A gripa	B gripa	Paragripa I	Paragripa II	Paragripa III	Respiratori sincitiālais vīruss	Adenovīrusi	Pozitīvo paraugu skaits	Pozitīvo paraugu īpatsvars (%)	gripa %	RSV %
40.	91					8		2	10	11	0	0
41.	76			1		6	1	2	10	13,2	0	10
42.	90			3		10		1	14	15,6	0	0
43.	74			2	1	8	2	1	14	18,9	0	14,3
44.	83			1		5	1	3	10	12	0	10
45.	71			4		4		2	10	14,1	0	0
46.	78			2	1	1		2	6	7,7	0	0
47.	66	1		1		1	1	2	6	9,1	16,7	16,7
48.	72				1	3		2	6	8,3	0	0
49.	81			1		1			2	2,5	0	0
50.	74				1	4			5	6,8	0	0
51.	92	1		3		2		2	8	8,7	12,5	0
52.	88			2		1	1	2	6	6,8	0	16,7
01.	87	3		1			4	6	14	16,1	21,4	28,6
02.	138	7		1		2	10	5	25	18,1	28	40
03.	134	9		1			16	5	31	23,1	29	51,6
04.	154	20	1	1	1	2	22	1	48	31,2	43,8	45,8
05.	199	37	2			1	19		59	29,6	66,1	32,2
06.	151	33	1			2	22	2	60	39,7	56,7	36,7
07.	170	39		1		4	35	1	80	47,1	48,8	43,8
08.	198	35	2	1		4	45	3	90	45,5	41,1	50
09.	203	32	1		1	4	37	3	78	38,4	42,3	47,4
10.	194	22	1		1	5	46	2	77	39,7	29,9	59,7
11.	195	28	3				43		74	37,9	41,9	58,1
12.	144	22	7			3	29	3	64	44,4	45,3	45,3
13.	158	14	4			3	25	4	50	31,6	36	50
Kopā no 40. līdz 13.nedēļai	3161	303	22	26	7	84	359	56	857	27,1	37,9	41,9

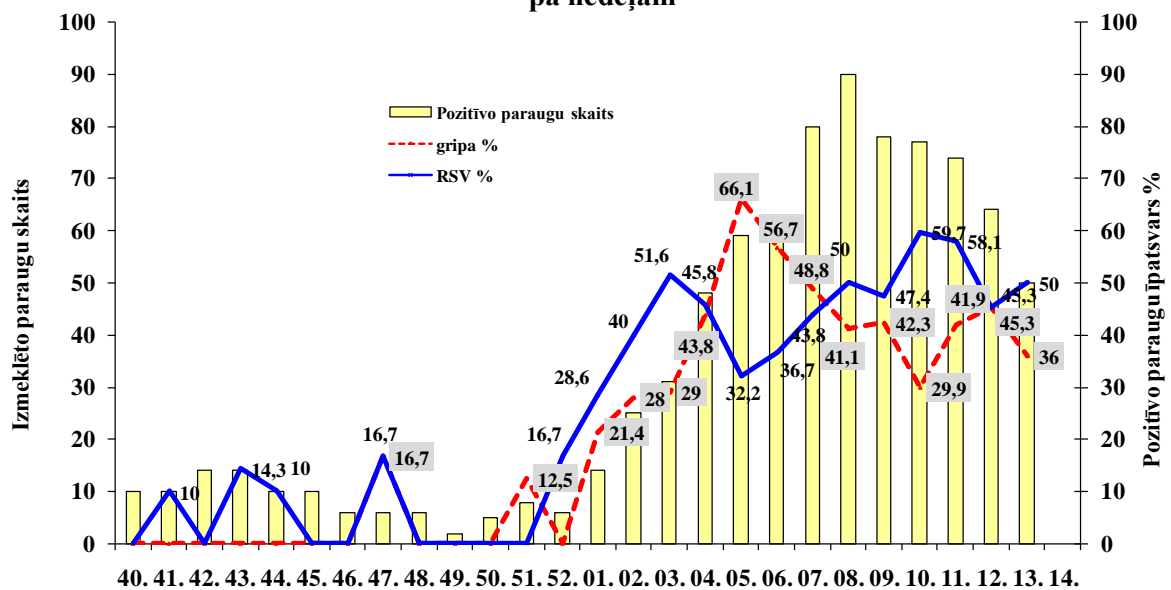
2009.gada 13.nedēļā saņemto paraugu skaits ir pieaudzis par 10%. Pozitīvo paraugu īpatsvars samazinājās par 12%.

Izmeklēto paraugu skaits un pozitīvo paraugu īpatsvars

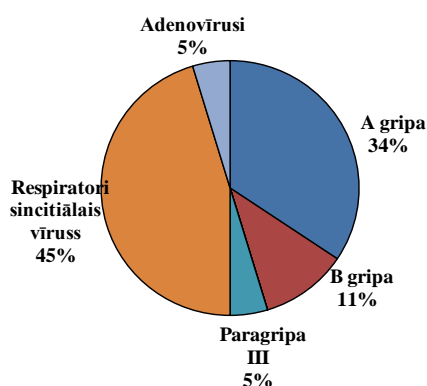
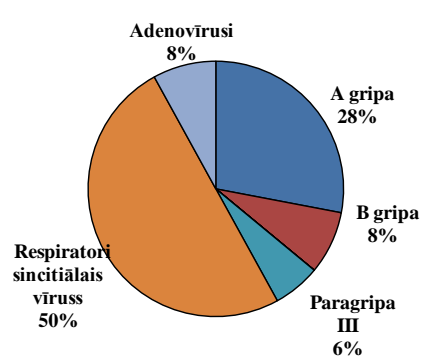


Salīdzinājumā ar iepriekšējo nedēļu gripas vīrusu īpatsvars samazinājās (no 45 līdz 36%), bet respiratori sincitiālā vīrusa īpatsvars pieauga (no 45 līdz 50%).

Pozitīvo paraugu skaits un noteikto RSV un gripas vīrusu īpatsvars pa nedēļām



2009.gada 13.nedēļā no 50 pozitīvajiem paraugiem bija noteikti: 14 (28%) *A tipa* gripas vīrusi, 4 (8%) *B tipa* gripas vīrusi, 3 (6%) III tipa paragripas vīrusi, 4 (8%) adenovīrusi un 25 (50%) respiratori sincitiālie vīrusi.

Respiratoro vīrusu cirkulācija 12.nedēļā
(n=64)Respiratoro vīrusu cirkulācija 13.nedēļā
(n=50)

Kopsavilkums par gripas un citu AA EI izplatību Latvijā

Vidējā saslimstība ar gripu 13.nedēļā (52,8 uz 100 000 iedz.) salīdzinājumā ar iepriekšējo nedēļu pieauga par 10%. Gripas aktivitāte reģistrēta 11 monitoringa teritorijās. Arī saslimstība ar citām AA EI ir pieaugusi vidēji par 9%.

LIC laboratorijas virusoloģijas nodaļā 2009.gada 13.nedēļā noteikto gripas vīrusu skaits samazinājās - noteikti 14 *A tipa* un 4 *B tipa* gripas vīrusi. Kopējā pozitīvo paraugu struktūrā joprojām ir augsts respiratori sincitiālā vīrusa īpatsvars (50%). Latvijā dominē *A/H3N2* gripas vīruss. Tomēr, līdzīgi kā visā Eiropā, pēdējās nedēļās pieaudzis *B tipa* gripas vīrusu īpatsvars (24-22%).

Monitoringa dati liecina, ka šajā sezonā gripas aktivitātes ilgums ir daudz lielāks nekā iepriekšējās sezonās. Gripas aktivitāte tiek novērota no 2009.gada janvāra sākuma līdz pat marta beigām. Visā gripas aktivitātes paceluma laikā vidējā saslimstība Latvijā nebija pārsniegusi epidēmisko sliekšni (100 uz 100 000 iedz.).

Virusoloģijas izmeklējumi liecina, ka sezonas sākumā (no 40. līdz 52.nedēļai) pārsvarā izplatījās paragripas vīrusi, bet no janvāra pirmajām nedēļām vienlīdzīgi ar gripas vīrusiem plaši cirkulē respiratori sincitiālais vīruss, kas izraisa ievērojami augstu saslimstību ar AA EI bērnu vidū.

Tuvāko nedēļu laikā gripas aktivitāte varētu mazināties.

Eiropas slimību kontroles un profilakses centra (ECDC) informācija

(Dati iegūti no European Influenza Surveillance Scheme (EISS) tīkla ECDC mājas lapas)

Epidemioloģijas dati.

2009.gada 12.nedēļā Krievijas Federācija ziņoja par augstu gripas intensitāti četros no 7 reģioniem. Vairākas Austrumu, Centrālās, Ziemeļu un Dienvidaustrumu Eiropas valstis ziņo par vidējo gripas aktivitāti, turpretī Rietumu Eiropā visas valstīs saslimstība ir zema. Šajā sezonā vislielākā saslimstība ar gripu bija vecuma grupās „0-4” un „5-14 gadi”, bet Īrijā, Norvēģijā, Lielbritānijā un Rumānijā vecuma grupā „15-64 gadi”.

Virusoloģijas dati.

B vīruss pēdējās nedēļās ir dominējošs 50% Eiropas valstu. Pozitīvo paraugu skaits, kuros bija noteikti gripas vīrusi, samazinājies līdz 22% (maksimālais bija īpatsvars bija 05/2009 nedēļā).

Kopš monitoringa sākuma Eiropā bija noteikti 26457 laboratoriski apstiprināti gripas gadījumi. No noteiktiem vīrusiem 23289 (88%) bija *A tipa* gripas vīrusi un 3168 (12%) bija *B tipa* gripas vīrusi.

Antigēnais raksturojums bija noteikts 3110 gripas vīrusiem, no tiem:

– 2337 (75,1%) - *A/Brisbane /10/2007 (H3N2)-līdzīgs*.*

- 161 (5,2%) - *A/Brisbane/59/2007 (H1N1)-līdzīgs*;^{*}
- 24 (0,8%) - *B/Florida/4/2006-līdzīgs (B/Yamagata/16/88 celms)*;^{*}
- 588 (18,9%) - *B/Malaysia/2506/2004-līdzīgs (B/Victoria/2/87 celms)*.

^{*} - vīrusu antigēni iekļauti sezonālās pretgripas vakcīnas sastāvā Ziemeļu puslodē.

Eiropā šajā sezonā dominē *A/H3N2* gripas vīruss, ieskaitot Krievijas federāciju, tomēr pēdējās nedēļās atsevišķās valstīs ir vērojams *B tipa* gripas vīrusa pārsvars (Igaunijā, Somijā, Francijā, Vācijā un Spānijā). No *B tipa* gripas vīrusiem *B/Victoria* celma gripas vīrusu īpatsvars ir pieaudzis līdz 96% (588/612).

Izpēģīto gripas vīrusu antigēnais raksturojums norāda, ka Eiropā cirkulējošie gripas vīrusi, izņemot *B/Victoria/2/87* celmu (kas ir 17% no kopējā skaita), ir līdzīgi trim komponentiem (*A/H1N1*, *A/H3N2* un *B/Yamagata* celms) iekļautiem sezonālajā pretgripas vakcīnā. Jāsecina, ka kopumā sezonālā vakcīna ir pietiekami efektīva.

Gripas vīrusu rezistence

PVO dati liecina ka šajā sezonā 30 valstis ziņo par *A/H1N1* rezistenci pret oseltamivīru, kopā 1291 no 1362 pārbaudītajiem vīrusiem (95%). Ļoti augsta rezistence bija konstatēta Kanādā – (52/52), Honkongā (72/80), Japānā (420/422), Korejā (268/269) un ASV (237/241). Ķīnā relatīvi zems rezistences līmenis (6/44).

Eiropā *A/H1N1* vīrusa cirkulācija bija zema, bet rezistences līmenis bija augsts - Francijā (12/12), Vācijā (66/67), Īrijā (9/10), Itālijā (16/16), Zviedrijā (11/12), Lielbritānijā (61/62).

Visi testētie *A/H3N2* vīrusi, kas Eiropā bija dominējoši šajā sezonā, bija rezistenti pret M2 inhibitoriem, bet jutīgi pret oseltamivīru un zanamivīru. Tas liecina, ka rezistence ir atkarīga no vīrusa genotipa un tieši var nebūt saistīta ar neiraminidāzes inhibitoru lietošanu (amantadin, rimantadin).

Krievijā pārbaudīti 12 *A/H1N1* vīrusi (2 no Maskavas, 8 no S.Pēterburgas, 2 no Kaļiņingradas). Vīrusa neiraminidāzes gēna sekvenēšanas rezultāti norādīja ka 7 no 8 S.Pēterburgas vīrusiem bija konstatētas mutācijas - histidīna aizvietošana ar tirozīnu 274 DNS pozīcijā, kas piešķir vīrusiem rezistenci pret oseltamivīru. Pārējiem 5 šīs mutācijas nebija.

Rezistence pret antivirāliem medikamentiem 2008./2009.gada sezonā Eiropas valstīs noteiktiem gripas vīrusiem pēc vīrusa apakštīpa un medikamenta klases (26.03.2009.)¹

Vīrusa tips un apakštīps	Rezistence pret neiraminidāzes inhibitoriem				Rezistence pret M2 inhibitoriem	
	Oseltamivīr (<i>Tamiflu</i>)		Zanamivīr (<i>Relenza</i>)		Amantadin, rimantadin ²	
	Testētie izolāti	Rezistenti (%)	Testētie izolāti	Rezistenti (%)	Testētie izolāti	Rezistenti (%)
A(H3N2)	470	0	452	0	280	272 (100%)
A(H1N1)	207	203 (98%)	207	0	81	1(1%)
B	40	0	40	0	NA ³	

¹ Rezistences analīze pret neiraminidāzes inhibitoriem (oseltamivīru un zanamivīru) un M2 kanāla inhibitoriem (amantadins un rimantadins) ir veikti saskaņā ar IC50 standartiem un/vai vīrusu genotipēšanu, lai noteiktu rezistences izmaiņas pret zināmiem medikamentiem.

² Ņemot vērā to, ka A tipa gripas vīrusiem ir absolūtā krustotā rezistence pret amantadinu un rimantadinu, tabulā tie nav parādīti atsevišķi.

³ NA - ne attiecās, jo M2 inhibitori neiedarbojas uz B tipa gripas vīrusiem.

PVO rekomendētais vakcīnas sastāvs Ziemeļu puslodē 2009.–2010.gripas sezonai :

- *A/Brisbane/59/2007 (H1N1)*-līdzīgs vīruss;*
- *A/Brisbane/10/2007 (H3N2)*- līdzīgs vīruss;**
- *B/Brisbane/60/2008*- līdzīgs vīruss.#

* *A/Brisbane/59/2007* ir pašreizējās vakcīnas sastāvā; *A/South Dakota/6/2007 (A/Brisbane/59/2007-līdzīgs vīruss)* ir pašreizējās vakcīnas vīruss, kas tika izmantots dzīvās novājinātās vakcīnās;

** *A/Brisbane/10/2007* un *A/Uruguay/716/2007 (A/Brisbane/10/2007-līdzīgs vīruss)* ir pašreizējās vakcīnas vīrusi;

B/Brisbane/33/2008 ir *a B/Brisbane/60/2008*- līdzīgs vīruss;

VAKCINĀCIJA PRET GRIPU

Pretgripas vakcīnas 50% apmērā valsts apmaksā:

- bērniem no sešu mēnešu vecuma līdz divu gadu vecumam,
- pieaugušajiem virs 65 gadiem,

un neatkarīgi no vecuma:

- pacientiem, kuri slimo ar hroniskām plaušu, sirds, vielmaiņas un nieru slimībām,
- pacientiem ar imūndeficīta sindromu,
- pacientiem, kuri saņem imūnsupresīvo terapiju un
- pacientiem līdz 18 gadu vecumam, kuri ilgstoši saņem terapiju ar acetilsalicilskābi jeb aspirīnu.

Ieteikumi iedzīvotājiem un veselības aprūpes speciālistiem

Gripas un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju klīniskie kritēriji

Lai atvieglotu diferenciālo diagnostiku gripas un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju, ieteicams izmantot Eiropas slimību kontroles un profilakses centra (ECDC) sadarbībā ar ES dalībvalstu speciālistiem sagatavotos klīniskos kritērijus ziņošanai par gripu un citām akūtām augšējo elpceļu infekcijām:

1. Gripa vai gripai līdzīga slimība

- Pēkšņs slimības sākums.
- Prevalē vispārējie simptomi ieskaitot vienu vai vairākus no četriem:
 - 1) ķermeņa temperatūras paaugstināšanās vai sūdzības par drebuļu sajūtu;
 - 2) nespēks;
 - 3) galvas sāpes;
 - 4) sāpes muskuļos.
- Viens vai vairāki no četriem respiratoriem simptomiem:
 - 1) klepus;
 - 2) rīkles iekaisums;
 - 3) apgrūtināta elpošana;
 - 4) iesnas.

2. Akūta augšējo elpceļu infekcija (AAEI)

- Pakāpenisks vai pēkšņs slimības sākums.
- Prevalē respiratorie simptomi ieskaitot vienu vai vairākus no četriem:
 - 1) klepus;
 - 2) rīkles iekaisums;
 - 3) apgrūtināta elpošana;
 - 4) iesnas.
- Pēc klīnicista uzskata šī ir infekcijas etioloģijas slimība

Informācija iedzīvotājiem un ieteikumi gripas profilaksei

Akūtās augšējo elpceļu vīrusu infekcijas, t.sk. gripa pārsvarā izplatās no cilvēka uz cilvēku gaisa pilienu vai kontakta ceļā, kā arī ar dažādiem priekšmetiem. Vislielākais inficēšanās risks ir šādos gadījumos:

- Atrodoties vienā telpā ar slimu cilvēku, kurš šķauda vai klepo (īpaši attālumā līdz 1m);
- Cieši kontaktējot ar slimu personu, saskaroties ar rokām, muti utt.;
- Pieskaroties dažādiem priekšmetiem, t.sk. sabiedriskajās vietās, kurus izmantoja vai pieskārs 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.

Pirmās gripas pazīmes pēc inficēšanās parādās pēc 48 - 72 stundām, 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 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.

Iekšelpu gaisā vīruss var saglabāties 2 līdz 9 stundas, pieaugot gaisa mitrumam vīrusa izdzīvošanas laiks samazinās. Ārējā vidē uz priekšmetiem vīruss izdzīvo un saglabā inficēzotātī no dažām stundām līdz pat 10 dienām.

Smagāk slimo cilvēki ar novājinātu imunitāti. Imunitāti novājina nepilnvērtīgs uzturs, ilgstošs stress, kaitīgie ieradumi, miega traucējumi, mazkustīgums.

Gripas un citu akūtu elpceļu infekcijas slimību individuālie profilakses pasākumi

- Stiprināt imunitāti. Imunitātes stiprināšanā svarīgs ir:
 - veselīgs dzīves veids;
 - pilnvērtīgs, ar vitamīniem bagāts uzturs un pietiekoši daudz šķidruma, regulārās ēdienreizes;
 - dienas režīms, sabalansēts laiks darbam un atpūtai;
 - pilnvērtīgs miegs;
 - regulārās fiziskās aktivitātes;
 - iekšējais miers un pozitīvās emocijas;
 - norūdišanās procedūras un atpūta svaigā gaisā;
 - dabīgie imunitātes stiprinātāji.
- 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 šķidrām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas saglabājas uz ziepēm gabalos.
- 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, šķaudīšanas vai klepus).
- Nelietot kopīgus traukus - glāzes, karotes un citus.
- Atgriežoties mājās izskalot kaklu un degunu (kumelīšu, kliņģerīšu vai citas zāļu tējas, vai sāls ūdeni), jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusa ieejas vārti.
- Ja parādās gripas simptomi (pēkšņš 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 jāvērsas pie sava ģimenes ārsta.
- Slimnieku vēlamams nodrošināt ar atsevišķiem traukiem vai vienreizlietojamiem traukiem.

Gripas epidēmijas laikā ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs ieteicams:

- Regulāri izmantot ātrās roku dezinfekcijas līdzekļus (spirtu saturošie).
- Stingri ievērot elpceļu higiēnu (papīra salvešu vienreizējā izmantošana).
- Personām ar akūtu augšējo elpceļu slimību simptomiem lietot maskas.
- Savlaicīgi izolēt personas, kurām parādās akūtās augšējo elpceļu infekcijas pazīmes, sniegt nepieciešamās rekomendācijas.
- Karantīna – sociālo kontaktu ierobežošana:
 - Stacionāros ieteicams ierobežot pacientu apmeklētāju vizītes;
 - Pēc iespējas ierobežot pacientu plānveida hospitalizāciju, plānveida ķirurģiskās operācijas;
 - Stingri ievērot palātu aizpildīšanas cikliskumu, jeb kohortas principu;
 - Ierobežot pacientu pārvietošanos uz citām nodaļām vai palātām;
 - Izolēt pacientus ar elpceļu slimības simptomiem atsevišķās palātās;
 - Ambulatoro pacientu ar akūto augšējo elpceļu infekcijām aprūpi pēc iespējas veikt mājās vizīšu laikā, lai novērsu infekcijas izplatīšanos ārstniecības iestāžu kopējās telpās;
 - Veikt pēc iespējas biežāk telpu vēdināšanu un gaisa mitrināšanu;
 - Izmantot dezinfekcijas līdzekļus un veikt mitro uzkopšanu telpās, lai izvairītos no putekļu veidošanās un vīrusa izplatīšanās pa gaisu.

Papildus profilakses pasākumi pirmsskolas izglītības iestādēs

- Veikt bērnu apskati no rīta pirms pieņemšanas grupā.
- Nepieņemt slimus bērnus.
- Nekavējoties izolēt saslimušos bērnus no pārējiem.
- Izmantot 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.

- Vēdināt un mitrināt gaisu telpās.
- Ierobežot kopīgo pasākumu rīkošanu un bērnu pārvietošanu uz citām grupām.
- Bērnu pastaigu laikā, ja iespējams, veikt telpu apstarošanu ar UV lampām.
- Informēt vecākus par saslimšanu un par profilakses pasākumiem.

Papildus 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.

Gripas profilakse stacionāros, ārstu praksēs un sociālās aprūpes iestādēs

Atbilstoši Ministru kabineta 2006.gada 21.novembra noteikumu Nr.948 „Noteikumi par gripas pretepidēmijas pasākumiem” 5.punktam ārstniecības iestādēs nepieciešams īstenot rīcības plānus darbam gripas epidēmijas laikā. Minētie plāni ietver šādus pasākumus:

- ārstniecības iestādes darbinieku individuālā gripas profilakse (personāla vakcinācija, specifisko pretgripas preparātu lietošana un aizsarglīdzekļu izmantošana);
- ārstniecības iestādes darba režīms, tai skaitā gripu ierobežojošie pasākumi;
- gripas slimnieku ārstēšanas un aprūpes taktika;
- rezerves ārstniecības personāla nodrošinājums un papildu resursu iesaistīšana;
- ārstniecības iestādes gultasvietu pārprofilēšana gripas epidēmijas laikā;
- ārstniecības iestādes personāla apmācība, kā rīkoties gripas epidēmijas laikā;
- pacientu un viņu ģimenes locekļu izglītošana gripas profilakses jautājumos.

Medicīnas darbiniekiem ir vislielākais risks inficēties ar gripu, vai arī inficēt pacientus, citas ārstniecības personas un ģimenes locekļus, tāpēc ieteicama vakcinācija. Ņemot vērā gripas epidēmijas ilgumu (līdz 8 nedēļām) un imunitātes izstrādes periodu pēc vakcinācijas (10-14 dienas) vakcinācija var dot efektu arī tad, ja veikta gripas epidēmijas sākumā.

Materiālu sagatavoja: SVA Infekcijas slimību epidemioloģiskās uzraudzības daļas epidemioloģe R.Nikiforova, SVA Infekcijas slimību epidemioloģiskās uzraudzības daļas vadītājs J.Perevoščikovs

2008.-2009.gada AAEI un gripas monitoringa datus SVA filiālēm sniedza:

- 131 primārās veselības aprūpes ārsts (reģistrēto pacientu skaits 219 898 - 9,7%)
- 27 stacionārās ārstniecības iestādes
- 63 vispārējās izglītības iestādes
- 68 pirmsskolas izglītības iestādes
- V/a „Latvijas Infektoloģijas centra” laboratorijas virusoloģijas nodaļa

Pateicamies visiem monitoringa dalībniekiem par savlaicīgi un precīzi sniegtu informāciju.

Materiāls ir pieejams v/a “SVA” Interneta mājas lapā: www.sva.gov.lv.