



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā

GRIPA

Gripa ir akūta, īpaši lipīga vīrusu infekcijas slimība, kas skar elpceļus un var izraisīt smagas komplikācijas.

Ar gripu iespējams inficēties



ieelpojot gaisu, kas satur gripas vīrusu



tieši kontaktējoties ar gripas slimnieku



pieskaroties ar nemazgātām rokām mutei, degunam, acīm

Atceries – gripas vīrusi atrodas arī uz rokām un priekšmetiem, kurus izmantojīs vai kuriem pieskāries ar gripu slims cilvēks !

Gripas pazīmes

- drudzis
- nespēks
- stipras galvassāpes
- rīkles iekaisums, kas izraisa stipras sāpes
- aizlikts deguns
- sauss klepus
- „kaulu laušanas” sajūta
- sāpes acu ābolos
- maziem bērniem caureja un vemšana

Kādas var būt gripas komplikācijas?

KOMPLIKĀCIJAS VAR IZRAISĪT PATS GRIPAS VĪRUSU VAI ARĪ BAKTERIĀLĀ INFEKCIJA, KAS BIEŽI PIEVIENOJAS, JA PACIENTS IR NOVĀJINĀTS:



plaušu karsonis



hronisku slimību saasinājums, piemēram, bronhiālā astma, diabēts u.c.



bronhīts



vecākiem cilvēkiem gripa reizēm var izraisīt un/vai saasināt noteiktas sirds kaites, kas vēlāk var novest pie infarkta vai insulta



deguna blakusdobumu un vidusausu iekaisums



organisma atūdeņošanās, kas maziem bērniem var izraisīt krampjus

Kā sevi pasargāt no gripas?

VAKCINĒTIES ĪPAŠI IETEICAMS RISKU GRUPU IEDZĪVOTĀJIEM, KURIEM GRIPA VAR IZRAISĪT SMAGAS KOMPLIKĀCIJAS:

- maziem bērniem vecumā no 6 mēnešiem
- cilvēkiem, kuri sasnieguši 60 gadu vecumu
- cilvēkiem, kuri slimo ar hroniskām elpceļu un sirds – asinsvadu saslimšanām
- cilvēkiem, kuri slimo ar nieru slimībām
- cilvēkiem ar vielmaiņas traucējumiem
- cilvēkiem ar novājinātu imunitāti
- cilvēkiem ar lieko svaru (adipozitāti)
- grūtniecēm

kā arī vakcinēties ieteicams:

- ģimenes locekļiem, kuru ģimenēs ir mazi bērni, seniori vai risku grupu pacienti
- medicīnas iestāžu un sociālās aprūpes centru darbiniekiem
- apkalpojošā sfērā un izglītības iestādēs strādājošiem

VAKCINĀCIJA PRET GRIPU!

Vakcinēties ieteicams rudenī – pirms gripas sezonas sākšanās. Tomēr, ja cilvēks nav spējīgs vakcinēties pirms gripas epidēmijas sākuma, to var veikt arī vēlāk, jo imunitāte izveidojas 10 dienu laikā pēc vakcinācijas.

-100%

Bērniem vecumā no 6 līdz 23 mēnešiem un visiem bērniem līdz 18 gadu vecumam ar hroniskām saslimšanām, kā arī iedzīvotājiem ar trūcīgās personas statusu vakcīnu pret gripu valsts kompensē 100% apmērā.

-50%

Valsts 50% apmērā kompensē vakcināciju pret gripu šādām iedzīvotāju grupām:

- iedzīvotājiem vecumā no 65 gadiem
- pacientiem ar hroniskām slimībām
- grūtniecēm

Atceries – vakcīna pasargā no gripas komplikācijām un pat nares !

Vakcinācija Tev noteikti izmaksās lētāk, nekā zāles gripas ārstēšanai !

Citi gripas profilakses pasākumi



uzturā lietot veselīgus vitamīniem bagātus produktus



atvēlēt laiku pilnvērtīgam miegam un atpūtai



dzert pietiekami daudz šķidruma



rūpīgi mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm



regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm



izvairīties no tuva kontakta ar gripas slimnieku



biežāk atpūsties svaigā gaisā



regulāri vēdināt un mitrināt iekštelpu gaisu



pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēki – pasākumus slēgtās telpās, sabiedrisko transportu u.c.



ģērbties atbilstoši laika apstākļiem

Atceries - vakcīna neizraisa saslimšanu ar gripu, bet veicina organismu izstrādāt antivielas (aizsargvielas) pret gripas vīrusu!

Ko darīt, ja gadījies saslimt ar gripu?



palikt mājās un par ārstēšanos konsultēties ar savu ģimenes ārstu



bieži vēdināt telpas un mitrināt iekštelpu gaisu



neapmeklēt darbu, skolu, publiskas vietas un pasākumus



veikt telpu mitro uzkopšanu



īpašu uzmanību pievērst personīgajai higiēnai – bieži mazgāt rokas!



aprūpējot mazus bērnus vai vecus cilvēkus, ieteicams lietot sejas masku



uzturēties atsevišķā istabā, lietot atsevišķus traukus un higiēnas priekšmetus



šķaudot, klepojot aizklāt degunu un muti ar salveti vai saliektu roku elkoņa locītavas iekšējo virsmu



neuzņemt viesus un nedoties ciemos

Ja ārsta padoms nepieciešams ārpus Tava ģimenes ārsta darba laika, zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni – 66016001. Tālruna darba laiks: darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti.