

# GRIPA



Slimību profilakses un kontroles centrs

## Gripas pazīmes

paaugstināta temperatūra, bieži virs 38°C\* vai drudzis

stipras galvassāpes sauss klepus rīkles iekaisums

aizlikts deguns vai iesnas muskuļu un ķermeņa sāpes

nogurums un nespēks

atsevišķos gadījumos (biežāk maziem bērniem) var būt caureja un vemšana



\* Jāatceras, ka ne visiem gripas slimniekiem ir paaugstināta ķermeņa temperatūra

## AKŪTA VĪRUSU INFEKCIJAS SLIMĪBA,

kas izplatās no cilvēka uz cilvēku ar sīkiem pilieniem, kad gripas slimnieks klepo, šķauda vai runā.

Izraisa gan vieglas, gan arī smagas saslimšanas ar komplikācijām, kas var beigties ar nāvi.



## Gripas PROFILAKSE

### Ieteikumi ORGANISMA STIPRINĀŠANAI



Ieņem uzturā  
svaigus,  
vitamīniem  
bagātus  
produktus



dzer  
pietiekami  
daudz  
šķidruma



regulāri  
nodarbojies  
ar fiziskām  
aktivitātēm



biežāk  
atpūties  
svaigā  
gaisā



atvēli laiku  
pilnvērtīgam  
miegam  
un atpūtai



ģērbies  
atbilstoši  
laikapstākļiem

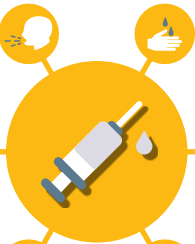
**Primārā un vissvarīgākā gripas profilakse ir ikgadēja vakcinācija pret gripu, bet ieteicams veikt ikdienas profilakses pasākumus:**

izvairies no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuri klepo vai šķauda



bieži mazgā rokas ar ūdeni un ziepēm vai izmanto mitrās salvetes

klepojot vai šķaudot, aizsedz muti un degunu ar salveti (pēc lietošanas salveti izmet atkritumos) vai saliektās rokas elkoņa iekšējo virsmu, lai vīrusi nepalik uz rokām



gripas izplatības laikā pēc iespējas retāk apmeklē vietas, kur uzturas daudz cilvēku

tīri un dezinficē telpu un priekšmetu virsmas, regulāri vēdinā telpas



esot slim, paliec mājās visu slimības laiku un vēl vismaz vienu dienu pēc temperatūras normalizēšanās

## Gripas ĀRSTĒŠANA

Saslimšanas gadījumā



jāvēršas pie sava ģimenes ārsta

Vieglas saslimšanas gadījumā:



speciāla terapija nav nepieciešama



lieto daudz šķidruma



atpūties



ja nepieciešams, ārsts rekomendēs gripas pretvīrusu zāles

## Kādām riska grupām VALSTS KOMPENSĒ VAKCĪNU pret gripu?

✓ bērniem vecumā no 6 līdz 24 mēnešiem

✓ bērniem vecumā no 24 mēnešiem līdz 18 gadiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:

ar hroniskām plaušu slimībām

ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa

ar hroniskām vielmaiņas slimībām

ar hroniskām nieru slimībām

ar imūndeficītu

kuras saņem imūnsupresīvu terapiju

kuras ilgstoši saņem terapiju ar *ac.acetylsalicylicum*

100%

✓ grūtniecēm

✓ personām vecumā no 65 gadiem

✓ pieaugušajiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:

ar hroniskām plaušu slimībām

ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa

ar hroniskām vielmaiņas slimībām

ar hroniskām nieru slimībām

ar imūndeficītu

kuras saņem imūnsupresīvu terapiju

50%

**ATCĒRIES!**

Lai saņemtu valsts kompensētu vakcināciju pret gripu, jāvēršas sava ģimenes ārsta praksē.



**VAKCĪNA NEIZRAISA SASLIMŠANU AR GRIPU,**

bet veicina antivielu izstrādi pret gripas vīrusiem

Ja ārsta padoms nepieciešams ārpus Tava ģimenes ārsta darba laika, zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni

**Tālruņa darba laiks:**

Darba dienās no plkst 17.00 līdz 8.00  
Brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti

66 01 60 01



Vairāk informācijas par gripu [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)