

Pasākumi gripas izplatības ierobežošanai

Gripas 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. 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.

Gripai raksturīga pēkšņa slimības 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 un citu akūtu elpceļu infekcijas slimību individuālie profilakses pasākumi

1. Izvairīties apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku - masveida pasākumi telpās, sabiedriskais transports, teātris, kinoteātris u.c.
2. Vēdināt telpas un mitrināt gaisu telpās.
3. Vairāk laika pavadīt svaigā gaisā, katru dienu vingrot.
4. Ģērbties piemēroti laika apstākļiem.
5. Rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā un vēl biežāk slimošanas laikā, lai izvairītos no vīrusu pārnesanas ar rokām uz seju vai citiem cilvēkiem.
6. Mazgāt rokas:
 - pirms ēšanas, zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, kontaktlēcu uzlikšanas un noņemšanas, ēdiena gatavošanas un pasniegšanas,
 - pēc klepus, deguna šņaukšanas, tualetes lietošanas, veikalu un citu sabiedrisku vietu apmeklējuma, naudas lietošanas.
7. Pārbaudīt, vai bērni bieži un rūpīgi nomazgā rokas.
8. Ja rokas nav mazgātas, izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam, mutei.
9. Iemācīt bērnam nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji.
10. Klepojot un šķaudot kabatlakata vietā izmantot vienreizlietojamās papīra salvetes, pēc lietošanas tās izmest un nomazgāt rokas.
11. Ja nav pieejamas salvetes, klepojot un šķaudot aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliekta rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
12. Gadījumos, kad nav pieejams ūdens, roku tīrīšanai izmantot mitrās salvetes.
13. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kam ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturēties vismaz 1 m attālumā.
14. Atgriežoties mājās izskalot kaklu un degunu (kumelīšu, kliņģerīšu vai cita zāļu tēja, sāls ūdens).
15. Nelietot kopīgus traukus - šķīvjus, krūzes, glāzes, karotes u.c.
16. Lietot pilnvērtīgu, vitamīniem bagātu uzturu.
17. Dzert daudz šķidruma (zāļu tējas, augļu sulas, minerālūdens).
18. Parādoties gripas simptomiem, izsaukt ārstu mājas vizītē.