

## Gripa

Gripa ir akūta elpceļu infekcija, kuru izraisa sezonālie A un B tipa gripas vīrusi. Gripas vīrusiem ir raksturīgs ievērojams mutāciju biežums, kā rezultātā cirkulējošie sezonālie gripas vīrusi var būtiski atšķirties no iepriekšējās sezonas vīrusiem.

### Kā izplatās gripa?

- gaisa pilienu ceļā, ar relatīvi lieliem pilieniem, kas rodas inficētajam cilvēkam runājot, šķaudot vai klepojot (īpaši attālumā līdz 1m);
- cieši kontaktējoties ar slimu cilvēku, saskaroties ar rokām, muti utt.;
- pieskaroties dažādiem priekšmetiem, kurus izmantoja vai kam ar nemazgātām rokām pieskāries slims cilvēks.

### Kādas var būt gripas komplikācijas?

**Gripa atšķiras no citām saaukstēšanās slimībām ar izraisīto komplikāciju smagumu. Iespējamās gripas komplikācijas:**

- plaušu iekaisums, t.sk. bakteriālas pneimonijas;
- deguna blakusdobumu un vidusauss iekaisums;
- hronisku slimību, piemēram, hroniskas sirds mazspējas, bronhiālās astmas vai cukura diabēta paasinājums.

## Covid-19

Covid-19 ir akūta augšējo elpceļu infekcijas slimība, kuru izraisa SARS-CoV-2 koronavīruss. Koronavīrusi ir vīrusu grupa, kas atrasta gan dzīvniekiem, gan cilvēkiem. Cilvēkiem koronavīrusu infekcijas tiek reģistrētas visu gadu, īpaši rudenī un ziemā.

### Kā izplatās Covid-19?

- aerosola veidā un ar sīkiem pilieniem kas rodas inficētajam cilvēkam runājot, šķaudot vai klepojot;
- tieši kontaktējoties ar inficētu cilvēku;
- netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

### Kādas var būt Covid-19 komplikācijas?

Lai gan vairumā gadījumu slimība noris ar viegliem simptomiem, dažreiz tā izraisa pneimoniju un vairāku orgānu mazspēju, kā arī citas komplikācijas, kas var izraisīt nāvi. Smagos un pat vidēji smagos slimības gadījumos var būt ilgstošas vai paliekošas sekas – to mēdz dēvēt par "garo Covid-19".

**Iespējamās Covid-19 komplikācijas:**

- bezmiegs, miega traucējumi;
- elpas trūkums, aizdusa, ieildzis klepus;
- sirds ritma traucējumi, bezspēks;
- asinsreces traucējumi;
- paliekošs ožas un garšas zudums;
- koncentrēšanās grūtības;
- trauksme, depresija.

## Covid-19 vai gripa?

Simptomi	Gripa	Covid-19
Drudzis	x	x
Miegainība, nogurums	x	x
Klepus	x	x
Sāpes kaklā	x	x
Galvassāpes	x	x
Iesnas vai aizlikts deguns bez iesnām	x	x
Elpas trūkums	x	x
Ķermeņa sāpes vai "kaulu laušanas" sajūta	x	x
Caureja, vemšana	x	x
Simptomu parādīšanās	1-4 dienas pēc inficēšanās	2-14 dienas pēc inficēšanās
Ožas un garšas zudums		x
Apsārtušas, sāpošas acis		x

**Simptomi var būt visi vai tikai daži. Infekcija var noritēt arī bez simptomiem.**

**Tā kā abu slimību simptomi ir ļoti līdzīgi, lai noteiktu precīzu diagnozi, nepieciešams veikt vai nu Covid-19 paštestu mājās, vai arī veikt testēšanu laboratorijā, ja tam ir indikācijas.**

## Vakcinācija

Vakcinācija pret gripu un Covid-19 ir efektīvākais aizsardzības veids pret smagu slimības gaitu.

Vakcinācija ir īpaši svarīga cilvēkiem ar paaugstinātu gripas un Covid-19 komplikāciju risku, kā arī cilvēkiem, kuriem ir cieša saskare ar augsta riska grupas pacientiem.

### Iedzīvotāju grupas, kurām īpaši ieteicams vakcinēties:

- seniori;
- grūtnieces;
- cilvēki ar hroniskām slimībām – sirds asinsvadu saslimšanām, bronhiālo astmu, cukura diabētu, aknu, nieru, centrālās nervu sistēmas un onkoloģiskām slimībām;
- cilvēki ar novājinātu imūnsistēmu;
- cilvēki ar vielmaiņas traucējumiem, t.sk. lieko svaru vai aptaukošanos.

**Gripas un Covid-19 vakcināciju drīkst un var veikt vienlaikus. Gripas vakcīna nepasargā no saslimšanas ar Covid-19 un Covid-19 vakcinācija nepasargā no saslimšanas ar gripu.**

Sazinies ar savu ģimenes ārstu, lai pārrunātu iespējas vakcinēties!

## Ja esi saslimis ar akūtu elpceļu infekcijas slimību, ieskaitot gripu un Covid-19:

- paliec mājās, neapmeklē darbu, skolu un publiskus pasākumus;
- konsultējies ar savu ģimenes ārstu pa tālruni;
- šķaudot, klepojot aizklāj degunu un muti ar salveti, pēc lietošanas to izmet un nomazgā rokas (ja salvete nav pieejama, īpaši atrodoties sabiedriskā vietā, aizsedz degunu un muti ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu);
- uzturies atsevišķā istabā un lieto atsevišķus traukus un higiēnas priekšmetus;
- bieži mazgā rokas;
- bieži vēdini telpas;
- veic telpu mitro uzkopšanu;
- lieto sejas masku, aprūpējot mazus bērnus vai vecus cilvēkus;
- mājās neuzņem viesus.

**Esi atbildīgs, rūpējies par savu un citu cilvēku veselību!**



Slimību profilakses un kontroles centrs



Nacionālais veselības dienests

# Covid-19 un gripa kā sevi pasargāt?



[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)  
[www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv)