

4.2.4. IETEIKUMI INFEKCIJU SLIMĪBU PROFILAKSEI



4.2.4. IETEIKUMI INFEKCIJU SLIMĪBU PROFILAKSEI

Mazāk nekā pirms simts gadiem infekcijas slimības bija galvenais nāves cēlonis, īpaši bērniem un jauniešiem. Vairāku infekcijas slimību izplatība daudzās pasaules un ES valstīs, tai skaitā arī Latvijā, ir pārtraukta, ierobežota vai pilnībā likvidēta, uzlabojoties higiēnas apstākļiem, ieviešot jaunas efektīvas vakcīnas, pilnveidojot epidemioloģiskās uzraudzības sistēmu, kā arī efektīvi koordinējot starptautisku rīcību epidēmiju gadījumos. Tai pašā laikā joprojām pastāv tādu infekcijas slimību, kā gripas, akūtu augšējo elpceļu infekciju, akūtu zarnu infekciju, vakcīnnovēršamu infekcijas slimību, enterovīrusu meningītu, A hepatīta u. c. infekciju uzliesmojumu un epidēmiju riski, jo mūsdienās pasaulē atsevišķas infekcijas slimības izplatās satraucoši ātri, nerespektējot valstu robežas un dzīves līmeni valstī.

Bērni regulāri un daudz biežāk nekā pieaugušie slimo ar dažādām infekciju slimībām, piemēram, augšējo elpceļu un zarnu infekciju slimībām. Tam ir vairāki iemesli – pirmkārt, bērni savā dzīvē vēl nav saskārušies ar vairākiem patogēniem un viņiem nav imunitātes pret šīm infekcijām. Otrkārt, bērniem nav pietiekamu zināšanu par higiēnas prasmēm un viņi bieži nonāk paaugstināta inficēšanās riska apstākļos, cieši kontaktējoties ar citiem bērniem, kuri apmeklē izglītības iestādi esot slimi.

Viens no efektīvākajiem infekcijas slimību ierobežošanas pasākumiem ir vakcinācija. Tomēr pēdējos gados aizvien vairāk aktivizējas vakcinācijas pretinieki, būtiski ietekmējot vakcinācijas aptveres sasniegšanu pret dažādām infekcijas slimībām. Ja bērnu zīdaiņu vecumā vakcinācijas aptveres rādītāji ir augsti un kopumā atbilst PVO rekomendētajam 95% līmenim vai pat to pārsniedz, skolas vecuma bērnu un pieaugušo vakcinācijas līmenis Latvijā ir neapmierinošs. Šajās vecuma grupās aktuālākās problēmas ir saistītas ar vakcināciju pret difteriju, cilvēka papilomas vīrusu (CPV) un sezonālo gripu, un ir arī novērojams samazinājums skolas vecuma bērnu revakcinācijā pret masalām, masaliņām un epidēmisko parotītu³⁰.

Personīgās higiēnas, t. sk. roku higiēnas, ievērošana ir būtisks profilakses pasākums vairāku infekcijas slimību, īpaši akūto zarnu infekciju, kas izpaužas kā caureja, vemšana, profilaksei. Roku mazgāšana ar ziepēm un tīru ūdeni nodrošina dažādu patogēno mikroorganismu izplatības ierobežošanu. Patogēnie mikroorganismi ar nemazgātām rokām var tikt pārnesti uz kāpņu margām, viedtālruniem, datoriem, ēdienu un citiem priekšmetiem, nodrošinot šo mikroorganismu iekļūšanu cilvēka organismā, pieskaroties

acīm, degunām, mutei, ēdot ar nemazgātām rokām piesārņotu pārtiku utt., kā arī to nodošanu citiem. Pareizas roku mazgāšanas kultūru ir svarīgi apgūt jau bērnībā, jo tieši bērnībā un pusaudžu gados apgūtie veselības paradumi saglabājas visas dzīves garumā.

Infekcijas slimības, to izplatīšanās ceļi un profilakse³⁷

Izplatīšanās ceļi	Piemēri	Profilakse
Gaisa pilienu ceļš – ierosinātājs izdalās no elpošanas ceļiem klepojot, šķaudot, runājot.	Dažādas elpceļu slimības, piemēram, difterija, masaliņas, gripa, Covid-19 u. c. augšējo elpceļu infekcijas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roku mazgāšana un higiēna ❖ Vakcinācija ❖ Regulāra telpu vēdināšana, uzkopšana un dezinfekcija ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana
Gaisa pilienu (aerogēnais ceļš) – ierosinātājs izplatās ar gaisa plūsmu.	Atsevišķas elpceļu slimības, piemēram, vējbakas, garais klepus, tuberkuloze, masalas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roku mazgāšana un higiēna ❖ Vakcinācija ❖ Regulāra telpu vēdināšana, uzkopšana, un dezinfekcija ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana
Fekāli orālais – ar netīru roku starpniecību, piesārņotu pārtiku vai ūdeni.	Zarnu trakta infekcijas slimības, piemēram, rotavīrusu un norovīrusu infekcijas, dizentērija, A hepatīts u. c.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roku mazgāšana un higiēna ❖ Vakcinācija (pret rotavīrusu, A hepatītu) ❖ Regulāra telpu uzkopšana un dezinfekcija ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana
Tiešā kontakta ceļš – kādai organisma virsmai (piem., ādai vai gļotādai) saskaroties ar mikroorganismiem.	Kašķis, ādas sēnīšu slimības, kārpas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roku mazgāšana un higiēna ❖ Regulāra telpu uzkopšana un dezinfekcija ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana
Transmisīvais ceļš – infekcijas ierosinātājs nokļūst tieši asinīs (caur bojātu ādu vai gļotādu).	Seksuālās transmisijas infekcijas (sifiliss, gonoreja, hlamidioze), asins transmisīvās slimības (B un C hepatīts, HIV).	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vakcinācija (pret B hepatītu) ❖ Individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana ❖ Prezervatīva lietošana dzimumakta laikā ❖ Skaistumkopšanas procedūru veikšana sertificētās iestādēs ❖ Kopīgu injicēšanās un higiēnas piederumu nelietošana

Izplatīšanās ceļi	Piemēri	Profilakse
Vertikālā transmisija – infekcijas grūtniecības laikā var tikt pārnestas no mātes auglim/jaundzimušajam vai barojot bērnu ar krūti.	Piemēram, HIV, sifiliss, B hepatīts, toksoplazmoze u. c.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sievietes un/vai ģimenes locekļu vakcinācijas statusa izvērtēšana pirms plānotās grūtniecības ❖ Par vakcinācijas nepieciešamību grūtniecības laikā konsultēties ar ārstu ❖ Antiretrovirālā terapija HIV infekcijas gadījumā
Vektoru pārnestās slimības – slimības, kas tiek pārnestas caur posmkāju kodumiem.	Ērču encefalīts, laimborelioze, ērlihioze.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vakcinācija (pret ērču encefalītu) ❖ Atbilstoša apģērba izvēle dodoties uz mežu utt.

Akūtas zarnu infekcijas (AZI)

Galvenie pasākumi AZI profilaksē izglītības iestādēs:

1. Kvalitatīva pārtikas nodrošināšana – regulāri jāizvērtē, vai izglītības iestādē tiek ievērotas visas sanitārās un pārtikas apstrādes prasības ēdināšanas pakalpojumu sniegšanai. Strikti jāievēro, ka personām, kuru darbs ir tieši saistīts ar iespējamu risku izglītības iestādes kolektīva veselībai un kuras nodarbina kādā no pārtikas aprites posmiem, pirmreizējo veselības pārbaudi un obligātās periodiskās veselības pārbaudes veic atbilstoši Ministru kabineta noteikumiem Nr. 447.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS: <https://likumi.lv/ta/id/300636-noteikumi-par-darbiem-kas-saistiti-ar-iespejamu-risku-citu-cilveku-veselibai-un-obligato-veselibas-parbauzu-veikšanas-kartiba>

2. Kvalitatīva dzeramā ūdens nodrošināšana – ar infekcijas slimību izraisītājiem piesārņots ūdens var izraisīt masveida saslimšanu izglītības iestādē (piem., vīrushepatīts A, rotavīrusu enterīts, šigeloze u. c.). Veicot pasākumus, kas nodrošina pareizu ūdensapgādes sistēmu ekspluatāciju, ūdens apstrādi, kā arī notekūdeņu efektīvu attīrīšanu (ūdensvada avāriju savlaicīga likvidēšana, ūdens kvalitātes regulāras pārbaudes, vietējo ūdens ņemšanas vietu pareiza ierīkošana un uzturēšana), ir iespējams no tā izvairīties.

3. Veselības izglītības darbs – izglītot audzēkņus, vecākus un izglītības iestādēs strādājošos personīgas higiēnas jautājumos, īpaši uzsverot rūpīgas roku mazgāšanas

nozīmi gan sadzīvē, gan darba vidē. Personīgās higiēnas ievērošana ir ļoti svarīgs pasākums vairāku infekcijas slimību, it īpaši AZI profilaksei. No tā, cik kvalitatīvi un bieži tiek mazgātas rokas, ir atkarīga paša cilvēka un citu cilvēku inficēšanās novēršana. Izplatiet pierādījumos balstītus informatīvos materiālus par AZI profilaksi.

Gaisa pilienu infekcijas

Galvenie pasākumi gaisa pilienu infekciju profilaksei **skolās:**

1. Izglītības iestāžu darbības koordinēšana gaisa pilienu infekcijas slimību ietekmes mazināšanai izglītības iestādēs:
 - ❖ bieža un pietiekami ilga telpu vēdināšana;
 - ❖ rūpīga telpu mazgāšana un tīrīšana, izmantojot sadzīves mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus, pievēršot uzmanību koplietošanas priekšmetiem;
 - ❖ šķidro ziepju un vienreizlietojamo papīra dvieļu nodrošināšana;
 - ❖ pārliecināšanās, ka bērni bieži un rūpīgi mazgā rokas;
 - ❖ regulāra ikdienā lietojamo ierīču dezinficēšana (piemēram, viedtālruņi, planšetdatori u. c. ierīces);
 - ❖ skolēnu un iestādes personāla izglītošana par roku higiēnu, situācijām, kurās rokas ir īpaši būtiski nomazgāt (pēc tualetes apmeklējuma, pirms ēšanas, pēc sabiedrisku vietu apmeklējuma, pēc saskares ar dzīvniekiem u. tml.);
 - ❖ skolēnu un iestādes personāla izglītošana par pareizu klepošanas un šķaudīšanas higiēnu;
 - ❖ kopīgo pasākumu rīkošanas ierobežošana, īpaši sezonālo infekcijas slimību uzliesmojuma periodos;
 - ❖ savlaicīga aizdomu situācijas par grupveida saslimšanu identificēšana.
2. Izglītības iestādes kolektīva izglītošanas pasākumu veicināšana infekciju profilakses jomā, t. sk., par vakcinācijas nozīmi, informatīvo materiālu par gaisa pilienu infekciju profilaksi un vakcinācijas jautājumiem izplatīšana izglītības iestādē.
3. Vakcinācijas kampaņu, apmācību, semināru, veselības tematisko dienu aktualizācija un realizācija izglītības iestādēs, vecāku regulāra informēšana un izglītošana par vakcināciju.

Galvenie pasākumi gaisa pilienu infekciju profilaksei **pirmsskolas izglītības iestādēs:**

1. veikt bērnu apskati no rīta pirms pieņemšanas grupā;

2. nepieņemt bērnus ar slimības pazīmēm;
3. nekavējoties izolēt saslimušos bērnus no pārējiem;
4. izmantot tikai viegli mazgājamas un kopjamas rotaļlietas, mīkstās rotaļlietas apstrādāt ar UV lampām;
5. izglītot bērnus par roku higiēnas pamatprincipiem, pielietojot praktiskas un interaktīvas, bērniem saistošas metodes zināšanu nostiprināšanai un izpratnei;
6. uzraudzīt un apmācīt bērnus nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, rotaļlietas un citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji;
7. rūpīgi mazgāt un tīrīt telpas (izmantojot sadzīves mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus), pievēršot uzmanību koplietošanas priekšmetiem, traukiem, rotaļlietām, durvju rokturiem, ūdensvadu krāniem, gaismas slēdžiem u. c.;
8. regulāri informēt vecākus par infekcijas slimību profilakses un vakcinācijas jautājumiem.

Dabas perēkļu infekcijas

Ērču pārnestās infekcijas

Galvenie ērču pārnesto infekciju profilakses pasākumi izglītības iestādēs:

1. veicināt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot mācības stundas skolēniem, pieaicinot speciālistus, kas skaidrotu ērču pārnesto infekcijas slimību (ērču encefalīta, laimboreliozes, ērlihiozes) nozīmi, individuālajiem profilakses pasākumiem aizsardzībai pret ērcēm, vakcinācijas nepieciešamību pret ērču encefalītu;
2. veidot izglītojošas lekcijas vecākiem un pedagogiem par ērču pārnesto infekcijas slimību nozīmi un vakcinācijas nepieciešamību;
3. izglītības vidē izplatīt daudzveidīgus informatīvos materiālus par infekcijas slimību profilaksi, t. sk. ērču pārnestajām infekcijām;
4. mudināt izglītības iestādes kolektīvu un izglītojamo vecākus vakcinēties pret ērču encefalītu, piemēram, pieaicinot Latvijas Infektoloģijas centra vai Slimību profilakses un kontroles centra speciālistus pastāstīt par šo slimību un vakcinācijas iespējām.

Trakumsērga

Galvenie trakumsērgas profilakses pasākumi izglītības iestādēs:

1. veikt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot mācības stundas, pieaicinot speciālistus, kas runātu par trakumsērgas profilakses pamatprincipiem, t. sk. nepieciešamību izvairīties no kontakta ar nepazīstamiem mājdzīvniekiem, kā arī meža dzīvniekiem;

2. organizēt izglītojošas lekcijas bērnu vecākiem un pedagogiem par trakumsērgas profilakses pamatprincipiem, infekcijas atpazīšanu un palīdzības iespējām.

Vakcīnovēršamās infekcijas slimības

Galvenie vakcīnovēršamo infekcijas slimību profilakses pasākumi izglītības iestādēs:

1. veikt izglītojošo darbu izglītības iestādēs, organizējot mācību stundas bērniem, pieaicinot speciālistus (ģimenes ārstus un māsas), kas skaidrotu vakcinācijas pamatprincipus un nepieciešamību, higiēnas prasību ievērošanas nozīmi infekcijas slimību profilaksē;
2. organizēt sanāksmes, seminārus un sapulces izglītības iestāžu darbiniekiem un vecākiem;
3. daudzveidīgu informatīvo materiālu par infekcijas slimību profilaksi un vakcinācijas jautājumiem izplatīšana izglītības iestādēs.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ SPKC. Bērnu vakcinācijas kalendārs 2023. gadā.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17152/download>
- ❖ Imunizācijas valsts padome. Rekomendētā vakcinācija un piemērotākās vakcīnas pieaugušajiem un bērniem.
<https://www.vm.gov.lv/lv/media/11925/download?attachment>

Citi noderīgi materiāli un resursi **infekcijas slimību profilakses jomā:**

- ❖ SPKC. Informatīvie izdevumi sadaļā "Infekcijas slimību profilakse".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#infekcijas-slimibu-profilakse>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā "Infekcijas slimību profilakse".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#infekcijas-slimibu-profilakse>
- ❖ SPKC. Ieteikumi skolām un bērnudārziem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/ieteikumi-skolam-un-bernu-darziem>
- ❖ SPKC. Ieteikumi pedagogiem darbā ar 5.–7. klašu audzēkņiem par roku higiēnas ievērošanu. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17942/download?attachment>
- ❖ SPKC. Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmu "Par Janča puncu un tīrām rokām" par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteikumi_jancu_puncis1_1.pdf

- ❖ SPKC. Mācību filma “Par Janča punci un tīrām rokām”.
<https://www.youtube.com/watch?v=vDIFPEoCnRo&t=16s>
- ❖ SPKC. Informatīvais materiāls pedagogiem darbam ar 6.–7. klašu izglītojamajiem par personīgās higiēnas jautājumiem.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16670/download?attachment>
- ❖ SPKC. Kampana “Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas!”
<https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>
- ❖ SPKC. Kampana “Vakcinācija pret gripu un Covid-19”
<https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-pret-gripu-un-covid-19>
- ❖ BKUS. Portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Vakcinācija”.
<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/vakcinacija#informativie-materiali>

**NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri infekciju slimību
profilaksei izglītības iestādē**

Aktivitāte	Paskaidrojums
Roku mazgāšanas diena	Tematiska diena, kura veltīta roku mazgāšanas tehnikas pareizai apgūšanai, nozīmei cilvēka labas veselības saglabāšanā.
Tīrības diena	Tematiska diena, kura veltīta personīgās higiēnas un apkārtējās vides tīrībai – biežāk lietojamo virsmu dezinfekcija, rūpīga un pareiza roku mazgāšanas apgūšana. Tīrības diena var tikt organizēta kopā ar vecākiem.
Pasākums „Mazgā rokas”	Pasākuma laikā skolēni veido radošos darbus – plaukstiņas ar ieteikumiem un paskaidrojumiem, kāpēc jāmazgā rokas.
Dakteris „Ķiplociņš”	Pasākuma mērķis ir veicināt bērnu izpratni par vīrusiem un to izplatību. Vecāki iesaistās pasākumā, atbalstot ar pasākumam nepieciešamo – lielu daudzumu dziedziņos iekārtu ķiplociņu. Bērni kopā ar skolotāju mācās, kas ir vīrusi un vēlāk dodas skolas gaitiņos, lai pasniegtu skolas biedriem ķiplociņa piekariņu, lai <i>aizdzītu vīrusu</i> .
Ziepju diena	Bērnu zināšanu pilnveidošana par ziepju pozitīvajām īpašībām sanitāri- higiēniskajā ziņā. Ziepju daudzveidība, pareiza lietošana, nozīme. Pasākums visās vecuma grupās, bērni apgūst, ko nozīmē roku

	mazgāšana. Interesanti, izmantojot krāsu, redzēt, cik rūpīgi katrs mazgā rokas.
Informatīvu plakātu izveide	Gripai raksturīgajos uzliesmojuma mēnešos skolēni veido informatīvus plakātus par gripu, tās izraisīto vīrusu, izplatīšanās veidiem, simptomiem un profilakses iespējām. Plakāti tiek izvietoti skolas telpās.
Informatīvu materiālu izvietošana	Informatīvu baneru, plakātu, bukletu, brošūru izvietošana, piemēram, virs izlietnēm (par pareizu roku mazgāšanas tehniku), ēdamzālē (atgādinājums par roku mazgāšanu pirms ēdienreizēm) u. tml.
Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņas apguve mūzikas nodarbībās	Mūzikas nodarbību (mūzikas mācību stundu) programmā tiek iekļauta SPKC izstrādātā Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņas apguve: https://www.youtube.com/watch?v=T6iR7LG33tw&t=37s
Mikrobioloģisko eksperimentu veikšana	Skolēni dodas ekskursijā uz mikrobioloģijas laboratoriju (ja nepieciešamais tehniskais aprīkojums skolas vidē nav pieejams), kurā veic eksperimentus ar pirkstu nospiedumu, gredzenu, mobilo telefonu vai citu potenciāli mikrobiem bagātu virsmu nospiedumu veidošanu barotnēs, pēc kuriem secīgi, atkārtojot ekskursiju citā dienā, ir redzams, cik daudz mikrobu novērojami barotnēs, nospieduma vietās. Šādi eksperimenta veicina skolēnu izpratni par to, cik daudz neredzamu mikrobu atrodas uz mūsu rokām vai citām bieži lietotām virsmām.
Pētījums „Slepenais novērojums – roku higiēna”	Skolēni pēc iepriekš sagatavota protokola veic novērošanas pētījumu, lai noskaidrotu, cik daudz skolas kolektīva pārstāvju starpbrīžos pēc tualetes apmeklējuma nomazgā rokas un cik – to nedara. Tiek veikts izvērtējums un secinājumi par skolas kolektīva roku higiēnas ievērošanu ikdienā, īpaši pēc tualetes apmeklējuma, kad tas ir ļoti būtiski.