



Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācija un ieteikumi darba devējiem par gripas profilakses pasākumiem

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. Gripas infekcijas izraisītie nāves gadījumi visvairāk sastopami cilvēkiem vecumā virs 65 gadiem.

Gripas pazīmes: pēkšņa slimības simptomu parādīšanās, ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 38° C, galvassāpes, drebuļi, nespēks, sāpes muskuļos un locītavās („kaulu laušanas” sajūta), sāpes acu ābolos, sauss klepus, rīkles iekaisums, vēlāk var pievienoties iesnas.

GRIPAS PROFILAKSES PASĀKUMI

1. Visefektīvākais profilakses pasākums ir vakcinācija, tādēļ, darba devējs, izvērtējot risku darbiniekiem un klientiem, var pieņemt lēmumu par vakcinācijas organizēšanu. Smagu gripas komplikāciju novēršanai vakcinācija īpaši ieteicama personām ar hroniskām slimībām.
2. Gripas vispārīgie profilakses pasākumi jāveic gripas un citu elpceļu infekciju sezonālās izplatības laikā (rudens-ziemas periodā), bet īpaši pastiprināti gripas epidēmiskā pacēluma laikā.
3. Gripas epidēmijas laikā vēlams atlikt kopīgo pasākumu rīkošanu iestādē un veikt citus organizatoriskos pasākumus, kas mazina cilvēku drūzmēšanās slēgtās telpās, piemēram, novērš apmeklētāju rindu veidošanos.
4. Svarīgi, lai telpās, kur tiek apkalpoti klienti būtu ierīkota efektīva vēdināšana.
5. Ieteicams bieži vēdināt telpas, mitrināt iekštelpu gaisu, regulāri veikt telpu uzkopšanu, izmantojot mazgāšanas līdzekļus, t.sk. tīrīt tādu priekšmetu virsmas, kurām bieži pieskaras darbinieki un apmeklētāji.
6. Veicot telpu mitro uzkopšanu un priekšmetu (virsmu) dezinfekciju, var izmantot sadzīvē lietojamus mazgāšanas, tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļus.
7. Roku mazgāšanai ieteicams nodrošināt šķidrās ziepes, kā arī vienreizlietojamus dvieļus vai roku žāvējamās iekārtas.
8. Ja nepieciešams, dzeramā ūdens lietošanai ieteicams nodrošināt vienreizlietojamās glāzes.
9. Ja vien iespējams, neizmantojot sabiedrisko transportu, izvairīties no lifta lietošanas, jo infekcijas izplatīšanās risks pieaug šaurās, slēgtās telpās.
10. Ieteicams bez vajadzības nepieskarties koplietošanas priekšmetiem vai virsmām sabiedriskajās vietās, piemēram, kāpņu margām.
11. Ieteicams izvairīties no tuva kontakta ar personām, kam ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturēties vismaz 1 m attālumā.
12. Ja rodas aizdomas, ka kolektīvā ir slims darbinieks (klepo, šķauda, viņam ir drudzis), ieteicams piedāvāt viņam nekavējoties doties mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.
13. Ja darbinieks apkalpo klientu, kuram ir slimības pazīmes (piemēram, klepus, iesnas), rekomendējam, kontaktējot ar viņu, ievērot attālumu ne mazāk par 1metru, pēc klienta aiziešanas izvēdināt telpu, rūpīgi nomazgāt rokas un notīrīt priekšmetus (virsmas), kurām pieskārs klienti.

14. Darba vietas, kur tiek apkalpoti klienti, ieteicams aprīkot ar stikla barjerām.

15. Ieteicams redzamajās vietās gan darbiniekiem, gan apmeklētājiem izvietot informatīvo materiālu (plakātus) par personīgiem gripas profilakses pasākumiem.

Plašāk par gripas individuālās aizsardzības pasākumiem SPKC mājaslapas sadaļā "[Gripa](#)"

Aktuālā informācija par gripas aktivitāti un epidemioloģisko situāciju Latvijā un citur pasaulē:

- Informācija par situāciju Latvijas atsevišķos reģionos atrodama SPKC mājaslapas sadaļā "[Epidemioloģijas biļeteni](#)"
- Par situāciju Eiropas Savienības valstīs var lasīt [ECDC mājaslapā](#)
- Pasaules Veselības organizācijas (PVO) Eiropas reģiona dati [PVO mājaslapā](#)
- PVO globālā gripas uzraudzības tīkla dati par situāciju pasaules kontinentos [PVO mājaslapā](#)

Individuālie gripas profilakses pasākumi

- Svarīgi atcerēties, ka stiprināt imunitāti palīdz:
 - veselīgs dzīves veids bez kaitīgiem ieradumiem;
 - pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs un dabīgie imunitātes stiprinātāji;
 - regulāra un pietiekama šķidruma lietošana;
 - sabalansēts laiks darbam/mācībām un atpūtai, pilnvērtīgs miegs;
 - regulārās fiziskās aktivitātes un atpūta svaigā gaisā;
 - iekšējais miers un pozitīvās emocijas.
- Gērbties piemēroti laika apstākļiem.
- Pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku – masveida pasākumi slēgtās telpās, sabiedriskais transports u.tml.
- Vēdināt telpas un mitrināt iekštelpu gaisu, bieži veikt telpu mitro uzkopšanu.
- Rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā, un vēl biežāk slimošanas laikā, jo vīrusi un baktērijas intensīvi izplatās arī ar rokām. Roku mazgāšanā priekšrocība ir šķidrajām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas saglabājas cietajos ziepju gabalos.
- Atcerēties, ka bieži jāmazgā rokas un obligāti pēc klepus vai deguma šņaukšanas, saskares ar ķermeņa šķidrumiem (deguna izdalījumi, asaras, siekalas), pieskaršanās naudai, pēc tualetes un publisko vietu apmeklēšanas. Izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei ar nemazgātām rokām.
- Pārliecināties, ka arī bērni bieži un rūpīgi mazgā rokas.
- Mācīt bērniem nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji.
- Satiekoties ar draugiem vai paziņām atturēties no draudzīgā skūpstā vai ciešiem apskāvieniem (ciešas saskaršanās), it īpaši, ja kādam ir saaukstēšanās pazīmes.
- Kābatlakata vietā izmantot vienreizlietojamās salvetes, pēc lietošanas (deguna šņaukšanas, šķaudīšanas vai klepus) tās izmest un nomazgāt rokas.
- Nēlietot kopīgus traukus un galda piederumus (glāzes, karotes un citus).
- Atgriežoties mājās, der izskalot rīkli un degunu (kumelišu, kliņģerīšu vai citas zāļu tējas, vai sāls ūdeni), jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusa ieejas vārti.

Ja parādās gripas simptomi

- Ja parādās galvassāpēs, paaugstināta ķermeņa temperatūra, sauss klepus vai citas elpceļu slimības pazīmes, palieciēt mājās - neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus, un konsultējieties ar ārstu.
- Gripas gadījumā slimam cilvēkam nepieciešams ievērot mieru, dzert daudz šķidruma, kā arī lietot medikamentus gripas simptomu mazināšanai un izvairīties no alkohola lietošanas un smēķēšanas.
- Slimnieku vēlams nodrošināt ar atsevišķiem vai vienreizlietojamiem traukiem.
- Parasti gripu ārstē mājās apstākļos, izmantojot medikamentus simptomu mazināšanai un dabīgos produktus imunitātes stiprināšanai.
- Taču, ja saslimšana norit ar komplikācijām vai ir aizdomas par to, pacientam nekavējoties jāsazinās ar savu ģimenes ārstu vai Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta speciālistiem.

