



## Informācija un ieteikumi izglītības iestādēm 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.

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.

Lai mazinātu infekcijas izplatīšanos, iesakām veikt gripas izplatību ierobežojošos pasākumus.

1. Individuālie pasākumi izglītības iestāžu audzēkņiem, studentiem un darbiniekiem:

- klepojot un šķaudot aizklājiet degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmetiet un nekavējoties nomazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni;
- ja jums nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklājiet muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu;
- izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām;
- regulāri un rūpīgi mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem;
- gadījumos, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantojiet spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes;
- īpaši pievērsiet uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar datorklaviatūru un peli;
- centieties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā;
- slimniekam nav jāapmeklē izglītības iestāde, bet jāpaliek mājās un jāvēršas pie sava ģimenes ārsta.

2. Iestādes profilakses pasākumi

- roku mazgāšanai ieteicams nodrošināt šķidrās ziepes, vienreizlietojamus dvieļus vai elektriskos roku žāvētājus;
- dzeramā ūdens lietošanai ieteicams nodrošināt vienreizlietojamās glāzes;
- veicināt audzēkņu personīgās higiēnas ievērošanu, īpaši jaunāko klašu skolēniem;
- rūpīgi mazgāt un tīrīt telpu un priekšmetu virsmas (īpaši durvju rokturus), izmantojot sadzīvē lietojamus mazgāšanas līdzekļus;
- regulāri vēdināt telpas, atverot logus, un mitrināt gaisu telpās, kur ilgstoši uzturas bērni;
- ierobežot masu pasākumu rīkošanu;
- ja personai, atrodoties izglītības iestādē, parādās gripai līdzīgi simptomi, saslimušais nekavējoties jāizolē no veselām personām;
- nepieņemt slimus bērnus (pirmsskolas izglītības iestādēs).

Par skolu slēgšanu

Tiek novērots, ka skolu slēgšana mazina gripas izplatības ātrumu bērnu un jauniešu vidū, līdz ar to kavē uzliesmojuma strauju attīstību, taču pagarina gripas izplatības ilgumu.

Jautājums par skolas slēgšanu jāizlemj katrā iestādē atsevišķi atkarībā no epidemioloģiskās situācijas un audzēkņu apmeklējuma.

Ja pieņemts lēmums par mācību procesa pārtraukšanu izglītības iestādē gripas uzliesmojuma dēļ, jānodrošina, lai skolas slēgšanas laikā nenotiek cita veida bērnu pulcēšanās pasākumi.

Jaunāka informācija par gripas aktivitāti un epidemioloģisko situāciju Latvijā un atsevišķos reģionos atrodama SPKC mājaslapas sadaļā "[Epidemioloģijas biļeteni](#)"

©SPKC 2016. Visas tiesības rezervētas.