

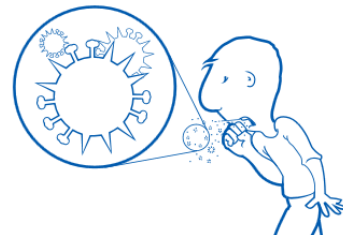


Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# SEZONĀLĀ GRIPA

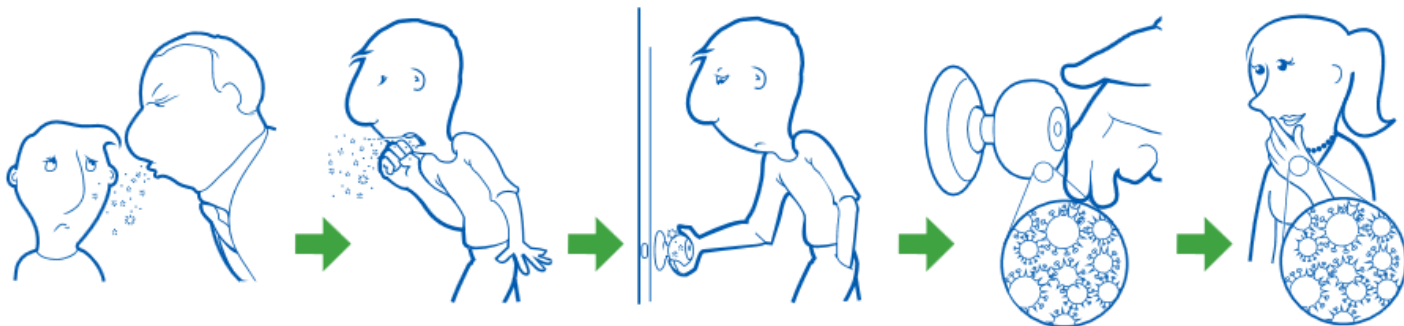
## KAS IR GRIPA?

Gripa ir akūta, sevišķi lipīga vīrusu infekcija, kas skar elpceļus un izplatās gripas slimniekam runājot, klepojot, šķaudot. Gripai raksturīgs pēkšņs sākums, galvassāpes, drudzis, paaugstināta temperatūra, kaulu "laušanas sajūta", aizlikts deguns bez iesnām un sauss klepus. Latvijā gripa izplatās katru gadu rudens - ziemas periodā. Ar gripu var saslimt ikviens - gan mazi bērni, gan pieaugušie un gados vecāki cilvēki.



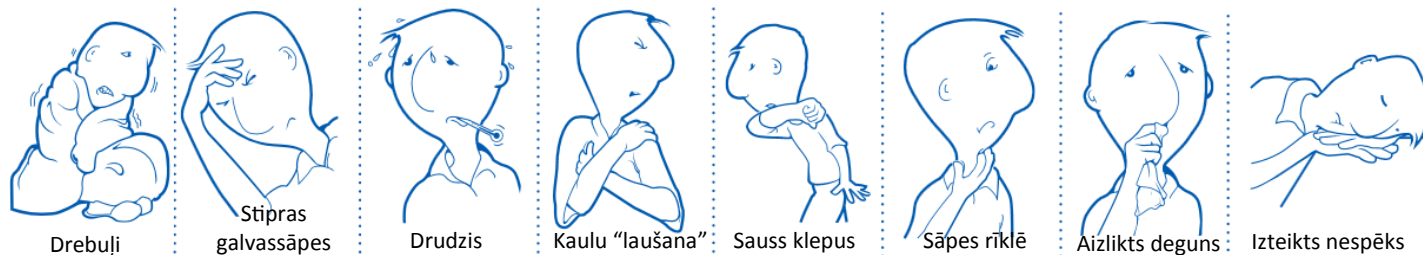
## KĀ IZPLATĀS GRIPA?

Gripas vīrusi, līdzīgi kā citu akūto augšējo elpceļu infekciju vīrusi galvenokārt izplatās ar sīkiem gripas slimnieka elpceļu izdalījumu pilieniem pa gaisu, kā arī ja slimnieka elpceļu izdalījumi nonāk uz priekšmetiem. Vislielākais inficēšanās risks pastāv atrodoties vienā telpā ar slimu cilvēku, cieši kontaktējoties ar gripas slimnieku, saskaroties ar rokām, muti utt., pieskaroties dažādiem priekšmetiem, kuriem pirms tam pieskāries slimnieks. Īpaši bieži tas notiek sabiedriskās vietās - sabiedriskā transportā, darba vietā, skolās u.c.

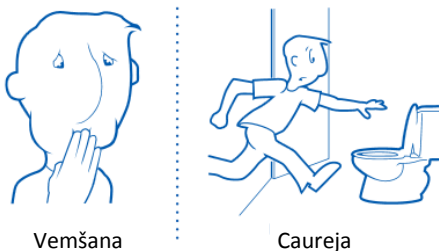


## KĀ ES VARU ZINĀT, VAI MAN IR GRIPA?

Gripas pazīmes:



Dažreiz par gripu var liecināt arī:



**!** Ne visiem, kuri saslimst ar gripu parādās visi gripas simptomi. Piemēram, dažiem var nebūt augsta temperatūra, bet tas nenozīmē, ka gripa nav tik bīstama, kā citiem, kuriem ir temperatūra. Jebkurā gadījumā, ja Tev parādās, kādi no gripas simptomiem, sazinies ar savu ģimenes ārstu!

**!** Ja ģimenes ārsta konsultācija nepieciešama ārpus Tava ģimenes ārsta darba laika, zvani uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni: **66016001** darba dienās no plkst. 17:00 līdz 8:00, bet brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti.

**!** Atceries, ka gripas slimnieks var inficēt citas personas uzreiz pēc simptomu parādīšanās un līdz 5 - 7 dienām no saslimšanas sākuma, kad turpina izdalīt vīrusu lielā daudzumā. Bērni parasti izdala gripas vīrusu ilgāk nekā pieaugušie. Iekštelpu gaisā vīruss var saglabāties 2 - 9 stundas, bet apkārtējā vidē uz priekšmetiem vīruss izdzīvo un saglabā inficējamību no dažām stundām līdz pat 10 dienām. Tāpēc svarīgi ir bieži vēdināt telpas un veikt mitro uzkopšanu tajās, it īpaši, ja telpā atrodas vai bijis slimnieks.

PLAŠĀKA INFORMĀCIJA PAR GRIPU: [www.spkc.gov.lv/gripa/](http://www.spkc.gov.lv/gripa/)

Materiāls sagatavots, izmantojot ASV Slimību kontroles centra informāciju