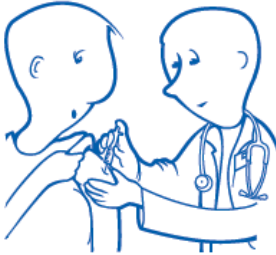




Slimību profilakses un
kontroles centrs

SEZONĀLĀ GRIPA - PROFILAKSE

KĀ ES VARU SEVI PASARGĀT NO SASLIMŠANAS AR GRIPU UN SAMAZINĀT GRIPAS VĪRUSA IZPLATĪBU?



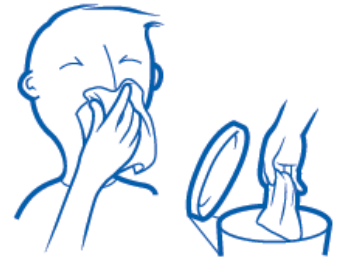
Vakcinējies



Pēc iespējas mazāk
kontaktējies ar gripas
slimniekiem



Bieži mazgā rokas ar ziepēm
zem silta, tekoša ūdens. Ja
ziepes un ūdens nav pie-
ejams, izmanto alkoholu
saturošas roku dezinficējošas
želejas



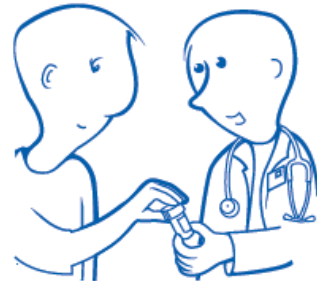
Klepojot un šķaudot aizsedz
degunu un muti ar papīra ka-
batlakatiņu vai elkoņa iekšpusi.
Pēc lietošanas, kabatlakatiņu
izmet



Ar netīrām rokām nepieskaries
mutei, acīm un degunam. Rīkles
un deguna gļotāda ir gripas vīrusa
ieejas vārti



Ja Tev parādās gripas simptomi,
paliec mājās, sazinies ar savu
ģimenes ārstu un seko līdzi ārsta
norādījumiem



Medikamentus lieto tikai
pēc ārsta norādījumiem

! Atceries, ja Tev parādās gripas simptomi, sazinies ar savu ģimenes ārstu, kurš Tev ieteiks piemērotākos ārstēšanās veidus. Tāpat gripas sezonas laikā esi gatavs situācijai, ja gadījumā Tev parādās gripas simptomi un ir nepieciešams dažas dienas palikt mājās! Turi mājās pretdrudža līdzekļus un zāles, kas palīdz pret sāpēm, rīkles iekaisumu u.c., alkoholu saturošus dezinficējošus roku mazgāšanas līdzekļus, vienreizlietojamās salvetes u.c., lai Tev pēc iespējas retāk vai nemaz nav jāiziet no mājas, kamēr esi slims.

! 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.

PLAŠĀKA INFORMĀCIJA PAR GRIPU: www.spkc.gov.lv/gripa/

Materiāls sagatavots, izmantojot ASV
Slimību kontroles un profilakses centra info.