

VECĀKU IEVĒRĪBAI!

GRIPA

Gripas vīrusi izplatās galvenokārt ar gaisa pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī ar netīrām rokām un priekšmetiem, uz kuriem nonāk elpceļu izdalījumi. Parasti gripa norit vieglā vai vidēji smagā formā, bet iespējama arī smaga saslimšana.

Gripas pazīmes:

- straujš slimības sākums;
- ķermeņa temperatūras paaugstināšanās ($>38.0^{\circ}\text{C}$);
- sauss klepus un sāpes rīklē;
- sāpes acu ābolos;
- sāpes muskuļos un locītavās („kaulu laušanas” sajūta);
- galvassāpes, drebuļi, nespēks.

Lai ierobežotu infekcijas izplatīšanos iesaku ievērot šādas rekomendācijas:

- Organizēt regulāru un intensīvu telpu vēdināšanu.
- Telpās veikt rūpīgu mitru uzkopšanu, izmantojot dezinfekcijas līdzekļus, pievēršot uzmanību virsmām un priekšmetiem (durvju rokturi, ūdensvadu krāni, gaismas slēdži, datoru tastatūra un tml.)

Individuālie pasākumi:

- pēc iespējas mazāk izmantojiet sabiedrisko transportu;
- mazāk apmeklējiet vietas, kur notiek cilvēku drūzmēšanās;
- bez vajadzības nepieskarieties koplietošanas priekšmetiem vai virsmām sabiedriskajās vietās, piemēram, kāpņu margām;
- regulāri un rūpīgi mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem;
- gadījumiem, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantojiet speciālus roku dezinfekcijas vai tīrīšanas līdzekļus vai mitrās salvetes;
- izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām;
- ievērojiet elpceļu higiēnu – vismaz vienu reizi dienā, pārnākot mājās, izskalojiet degunu un rīkli ar vārītu ūdeni vai zāļu tēju;
- klepojot un šķaudot aizklājiet degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmetiet, un nekavējoties nomazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni;
- ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, aizklājiet muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektās rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu, lai vīrusi nenonāk uz jūsu rokām;
- izvairieties no tuva kontakta ar personām, kam ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturēties ne tuvāk kā 1 m attālumā;
- izvairieties no lifta lietošanas, jo infekcijas izplatīšanās risks pieaug šaurās, slēgtās telpās;
- pēc kontakta ar slimo personu rūpīgi nomazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm.

Vīrusa vairošanās

Gripas vīruss, nokļūstot cilvēka elpceļos, strauji vairojas – pēc 8 stundām no vienas vīrusa daļiņas rodas 103, pēc 24 stundām – vairāk nekā 1028 vīrusu daļiņas.

Gripas izplatīšanās veids

Gripas vīrusi nonāk apkārtējā vidē ar slima cilvēka siekalu pilieniem, tam klepojot vai šķaudot, mazāk – runājot. Gripas vīrusi atrodami arī uz sadzīves priekšmetiem, ko ar savām siekalām aptraipījis gripas slimnieks. Vislielākais inficēšanās risks ir personām, kuras atrodas tuvā kontakta (līdz 1 m) ar inficētu personu, kura klepo vai šķauda.

Gripas simptomi izpaužas

Visbiežāk 48-72 stundu laikā pēc inficēšanās brīža, retāk 24 stundu līdz 7 dienu laikā.

Slimnieks izdala vīrusus

un var inficēt apkārtējos visā paaugstināta temperatūras laikā un vēl turpmākās 5 dienas (ne mazāk kā 5 dienas no saslimšanas sākuma).

SASKAŅĀ ar Slimību profilakses un kontroles centra 2018.gada 29.janvāra paziņojumu par gripas epidēmijas sākumu Latvijā, pamatojoties uz Daugavpils pilsētas domes 2018.gada 30.janvāra rīkojumu Nr.15 „Par pasākumiem gripas epidēmijas novēršanai”, Daugavpils Izglītības pārvaldes rīkojumu „Par gripas profilakses pasākumiem izglītības iestādēs”, Daugavpils Valsts ģimnāzijas direktores rīkojumu „Par gripas profilakses pasākumiem ģimnāzijā”

NOTEIKT šādus *gripas profilakses pasākumus*:

- ierobežot masveida pasākumu rīkošanu ģimnāzijā;
- nepieļaut izglītojamo un skolotāju ar augšējo elpceļu infekciju pazīmēm piedalīšanos mācību procesā, saslimušo pēc iespējas ātrāk izolēt no citiem;
- ievērot personīgo higiēnu, skolotājiem nodrošināt pastiprinātu mācību telpu vēdināšanas režīmu;
- nodrošināt biežāku mācību telpu mitro uzkopšanu ar dezinfekcijas līdzekļiem, pievēršot lielāku uzmanību koplietošanas priekšmetiem;
- vākt datus par izglītojamo skaitu, kuri nav ieradušies uz nodarbībām, atbrīvot no mācībām bērnus ar slimības pazīmēm;
- klašu audzinātājiem izglītojamās, kas neapmeklē skolu, pieņemt skolā tikai ar ārsta zīmi.