



## Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, K-5, Rīga, LV-1005, tālr. 67501590, fakss 67501591, e-pasts [pasts@spkc.gov.lv](mailto:pasts@spkc.gov.lv)

Rīgā

23.11.2018. Nr. 1-8.1.5/4983

Izglītības pārvaldēm  
(Pēc saraksta)

### ***Par gripas profilakses pasākumiem***

Tuvojoties gripas epidēmiskajai sezonai, Slimību profilakses un kontroles centrs (turpmāk – SPKC) vērš uzmanību gripas un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju (turpmāk AAEI) profilakses pasākumiem izglītības iestādēs.

Skolēniem un izglītības iestāžu personālām pastāv lielāks saslimšanas risks ar gripu un citām AAEI, jo elpceļu infekcijas rudens-ziemas periodā visstraujāk izplatās bērnu un pusaudžu vidū. Gripas monitoringa dati liecina, ka vislielākais kavējumu skaits vispārējās izglītības iestādēs tiek novērots nedēļās, kad valstī ir visaugstākā gripas intensitāte. Ar gripu saistīti ievērojami ekonomiskie zaudējumi gan ārstēšanas izmaksu, gan darba kavējumu dēļ. Gripas infekcija var izraisīt smagas komplikācijas, īpaši riska grupas personām, tajā skaitā maziem bērniem, grūtniecēm, cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām un personām virs 65 gadu vecuma.

SPKC iesaka motivēt izglītības iestāžu darbiniekus veikt vakcināciju pret sezonālo gripu. Vakcinācija samazināna tikai saslimšanas risku, bet arī ar gripu izraisīto komplikāciju un nāves gadījumu skaitu. Izmantojot vakcinācijas iespējas, samazinās darba kavējumi, tādējādi netiek traucēti darba organizācijas un mācību procesi.

SPKC tīmekļa vietnē ir pieejama informācija par gripu, tās profilaksi, t.sk. vakcināciju<sup>1</sup>, pārskati par gripas un citu AAEI izplatību Latvijā un citur pasaulē<sup>2</sup>, kā arī pieejami drukātie informatīvie materiāli par gripas profilaksi (plakāti, bukleti) sadaļā “Informatīvie materiāli”<sup>3</sup>.

Lai saņemtu informatīvos materiālus, lūdzam sazināties ar SPKC Komunikācijas nodaļu pa e-pastu [prese@spkc.gov.lv](mailto:prese@spkc.gov.lv) vai pa tālruni: 67387661.

Pielikumā:

1. Individuālie gripas profilakses pasākumi uz 1 lp.
  2. Ieteikumi izglītības iestādēm gripas profilakses pasākumu organizēšanai uz 2 lp.
- Pateicamies par sadarbību!

Direktore

I.Gavare

Nikiforova 67081594  
[raina.nikiforova@spkc.gov.lv](mailto:raina.nikiforova@spkc.gov.lv)  
Martinuka 67081520  
[oksana.martinuka@spkc.gov.lv](mailto:oksana.martinuka@spkc.gov.lv)

**SAŅEMTS**  
DAUGAVPILS PILSĒTAS  
IZGLĪTĪBAS PĀRVALDE  
" " 23. 11. 2018 / 20 .g.  
Reģ. Nr. 1.1.-8. / 2711

<sup>1</sup><https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/infekcijas-slimibas/gripa>

<sup>2</sup><https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/infekcijas-slimibas/epidemiologijas-bileteni-1/gripa-un-aaei>

<sup>3</sup><https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/plakati>

### **Individuālie gripas profilakses pasākumi**

- Veiciet vakcināciju pret gripu katru gripas sezonu.
- Centieties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi (klepus, iesnas, drudzis, galvassāpes, nespēks, muskuļu sāpes) vai uzturieties vismazviena metra attālumā.
- Klepojot un šķaudot aizklājiet degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmetiet un nomazgājiet rokas.
- Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, aizklājiet muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliekta rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu, lai vīrusi nenonāk uz rokām.
- Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.
- Regulāri un rūpīgi mazgājiet rokas ar ziepēm zem tekoša ūdens, lai izvairītos no vīrusa pārnesanas ar rokām, pieskaroties savai sejai vai citiem cilvēkiem, priekšmetiem.
- Gadījumos, kad ūdens nav pieejams, izmantojiet speciālus roku tīrīšanas līdzekļus vai mitrās salvetes.
- Pievērsiet uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas, dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar datoru, pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas.
- Esiet fiziski aktīvi. Nodarbošanās ar sportu, vingrošana un aktivitātes svaigā gaisā palīdz uzturēt labu fizisku formu.
- Lietojiet uzturā veselīgu pārtiku. Pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs veicina imūnās sistēmas darbību.
- Atvēliet pietiekamu laiku miegam un atpūtai. Pilnvērtīga atpūta, labs miegs un pozitīvas emocijas ir svarīgas organisma aizsargspēju stiprināšanai.
- Ja gadījies saslimt, palieciet mājās un sazinieties ar savu ģimenes ārstu. Paliekot mājās, cilvēks novērš infekcijas izplatīšanu un ātrāk atveseļojas.
- Pacientam svarīgi palikt mājās visu laiku kamēr ir drudzis un vismaz 24 stundas pēc drudža izzušanas.
- Par vakcināciju un ārstēšanu konsultējieties ar savu ģimenes ārstu.

## Ieteikumi izglītības iestādēm gripas profilakses pasākumu organizēšanai

### Organizatoriskie pasākumi

- Pārrunāt ar bērniem par elpceļu higiēnas ievērošanu - šķaudot un klepojot, ir jālieto vienreizlietojamās salvetes, jāaizklāj muti un degunu ar saliekta rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
- Radīt komfortablus apstākļus personīgās higiēnas ievērošanai, piemēram, jānodrošina siltu ūdeni, šķidrās ziepes, roku susināšanas līdzekļus, atkritumu tvertnes, sakoptas sanitārās ierīces.
- Pirmsskolas izglītības iestāžu personālam jāseko bērnu roku mazgāšanas ilgumam, biežumam un kvalitātei.
- No rīta un dienas laikā novērtēt, vai bērniem nav gripai raksturīgu simptomu: klepus, iesnas, drudzis, nespēks, galvassāpes, muskuļu sāpes. Visbiežāk to veic medicīnas darbinieks sadarbībā ar audzinātājiem vai skolotājiem.
- Organizēt medicīnas darbinieka klātbūtni iestādē. Ja nav iespējams nodrošināt pastāvīgu medicīnas darbinieka atrašanos iestādē, tad iestādes darbiniekiem pieejamā vietā nodrošināt informāciju par iespēju nepieciešamības gadījumā sazināties ar medicīnas darbinieku.
- Organizēt regulāru, īslaicīgu un intensīvu telpu vēdināšanu (vai ventilāciju) un biežāk lietojamo priekšmetu tīrīšanu laikā, kad telpa tiek aktīvi izmantota, nevis tikai darba dienas beigās.
- Infekcijas izplatības mazināšanai ieteicams racionāli izmantot bērnu prombūtnes laiku, lai organizētu un veiktu pietiekamu telpu vēdināšanu:
  - koplietošanas telpas skolās vēdina mācību stundu laikā (10-20 minūtes) un mācību (t.sk. sporta nodarbību) telpas pēc katras mācību stundas (10 minūtes). Ziemā mācību telpu vēdināšanas ilgumu samazina līdz 5 minūtēm;
  - pirmsskolas grupu telpas vēdina, ievērojot to lietošanas un dienas režīmu ik pēc 1,5-2 stundām (piemēram, ģērbtuves var vēdināt pēc bērnu uzņemšanas grupā, pastaigas laikā, bērnu gulēšanas laikā; grupas telpu un tualetes telpu vēdina pastaigas laikā un bērnu gulēšanas laikā; ja grupas telpa apvienota ar guļamtelpu, izmanto laiku, kad nodarbības notiek ārpus grupas). Koplietošanas telpas vēdina 10-20 minūtes, savukārt grupas telpas vismaz 10 minūtes.
  - vēdinot telpas, maksimāli atvērt logus, pēc iespējas radot caurvēja efektu;
  - ilgstošu vēdināšanu (piemēram, bērnu pastaigas laikā) pārtraukt 20-30 minūtes pirms bērnu atgriešanās telpā, lai gaisa temperatūra sasniegtu normas robežas.
- Gripas epidēmijas laikā ierobežot masu pasākumu rīkošanu.
- Pamatskolu audzēkņiem un vidusskolēniem gripas epidēmijas laikā ieteicams organizēt mācību procesu vienā telpā, tādējādi samazinot dažādu klašu skolēnu savstarpējus kontaktus.
- Izglītības iestāžu slēgšana mazina gripas izplatības ātrumu bērnu un jauniešu vidū, līdz ar to kavē infekcijas uzliesmojuma strauju attīstību. Par vispārējo izglītības iestāžu slēgšanu jāizlemj katrā iestādē atsevišķi atkarībā no epidemioloģiskās situācijas un audzēkņu apmeklējuma.

### **Slimo bērnu izolēšanas kārtība**

- Nepieņemt bērnus ar gripas un citu akūtu augšējo elpceļu infekciju simptomiem (pirmsskolas izglītības iestādēs).
- Izolēt saslimušos šim nolūkam paredzētā telpā (medicīnas kabinetā vai citā pielāgotā telpā).
- Nekavējoties informēt vecākus par saslimšanas gadījumu un lūgt vecākiem izņemt bērnu no iestādes. Lai to nodrošinātu, nepieciešams regulāri precizēt vecāku kontakttālrunus.
- Sazināties ar vecākiem telefoniski vai elektroniski, izvietot atgādinājumus uz informatīviem dēļiem, dienasgrāmatās u.c., par gripas profilaksi un rīcību bērna slimības gadījumā (piemēram, lūgt informēt, ka bērna prombūtne ir saistīta ar gripu vai akūtu augšējo elpceļu infekciju), rīkojoties saskaņā ar iestādes iekšējo kārtību.

### **Higiēnas pasākumi**

- Identificēt biežāk lietojamās virsmas (durvju rokturi, trepju margas, ūdens krāni, darba galdi) un priekšmetus (datoru tastatūras, sporta inventārs, gaismas slēdži, pirmsskolā biežāk lietojamās rotaļlietas un galda spēles), un iekļaut tos ikdienas uzkopšanas sarakstā.
- Veikt uzkopšanu uzreiz pēc virsmu lietošanas. Virsmu kopšanu jāveic atbilstoši to lietošanas intensitātei un mērogam, biežāk lietojamās virsmas tīrīt vairākas reizes dienā ar dezinfekcijas līdzekļiem.
- Izņemt koplietošanas priekšmetus, kuru apstrāde ir apgrūtināta (piemēram, auduma rotaļlietas, lelles u.tml.).
- Pirmsskolas izglītības iestādē jāsavāc dvieļus un gultas veļu, ko lietojuši saslimušie bērni, nepurinot tos, nogādāt netīrās veļas uzglabāšanas telpā un, ja iespējams, nekavējoties izmazgāt. Izņemt no aprītes slimnieka individuālās lietošanas higiēnas piederumus (piemēram, rotaļlietas, zobu birstes u.c.).

