Cēsu novadā viens gripas slimnieks; ieteikumi slimības profilaksei

No visiem pacientiem, kuri vērsušies pie mediķiem ar gripai līdzīgiem simptomiem Cēsu novadā, laboratoriski gripa apstiprināta vienam pacientam. Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) paziņo par gripas epidēmijas sākumu, jo gripas un akūtu augšējo elpceļu infekciju monitoringa dati liecina, ka pagājušajā nedēļā četrās Latvijas pilsētās ambulatorajās iestādēs gripas gadījumos vērsušos pacientu skaits ir pārsniedzis 100 gadījumus uz 100 000 iedzīvotāju No visiem pacientiem, kuri vērsušies pie mediķiem ar gripai līdzīgiem simptomiem Cēsu novadā, laboratoriski gripa apstiprināta vienam pacientam. Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) paziņo par gripas epidēmijas sākumu, jo gripas un akūtu augšējo elpceļu infekciju monitoringa dati liecina, ka pagājušajā nedēļā četrās Latvijas pilsētās ambulatorajās iestādēs gripas gadījumos vērsušos pacientu skaits ir pārsniedzis 100 gadījumus uz 100 000 iedzīvotāju – Jēkabpilī (194,7 uz 100 000 iedz.), Jūrmalā (124,9 uz 100 000 iedz.), Liepājā (100,4 uz 100 000 iedz.) un Rīgā (101,9 uz 100 000 iedz.).

Mediķi atgādina gripas tipiskās pazīmes: saslimšana sākas ļoti strauji, uzreiz ir drudzis un temperatūra augstāka par 38°C, ir sūrstēšana un sāpes rīklē, bieži sauss, kairinošs, “rejošs” klepus, sāpes aiz krūšu kaula, galvas sāpes, izteikts nespēks, ēstgribas

trūkums, ļoti zīmīgas ir sāpes muskuļos un locītavās, ko sauc par „kaulu laušanas” sajūtu.
Galvenie gripas simptomi parasti pazūd četru līdz septiņu dienu laikā. Ja cilvēkam jau ir kādas hroniskas sirds asinsvadu vai plaušu slimības, vīrusu infekcija īsā laikā var izmainīt slimības ainu tik ļoti, ka nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība.

Nacionālais veselības dienests atgādina, ka gripas epidēmijas laikā no valsts budžeta līdzekļiem tiek apmaksātas ģimenes ārstu mājas vizītes pie gripas slimniekiem. Šiem pacientiem par vizīti jāmaksā tikai valstī noteiktā pacienta iemaksa – 2,85 eiro.

Lai izvairītos no saslimšanas:
• Pēc iespējas biežāk mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ar nemazgātām rokām nepieskarties mutei, degunam, acīm.
• Mazāk izmantot sabiedrisko transportu un neapmeklēt vietas, kur notiek cilvēku pulcēšanās. Censties nepieskarties koplietošanas priekšmetiem un virsmām sabiedriskās vietās, piemēram, kāpņu margām, durvju rokturiem. Neņemt mazus bērnus līdzi uz lielveikaliem, tirgiem, ārstniecības iestādēm u.c.
• Klepojot un šķaudot aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas to izmest, un nomazgāt rokas. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektās rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu, lai vīrusi nenokļūst uz rokām.
• Regulāri vēdināt telpas.
• Uzturā lietot daudz šķidrumu – zāļu tējas, svaigas dārzeņu un augļu sulas un produktus, kas stiprina imunitāti – kāpostus, ķiplokus, citrusaugļus, dzērvenes, medu, ingveru.
• Ģērbties atbilstoši laika apstākļiem un pastaigāties svaigā gaisā.

Kā rīkoties, sajūtot gripas simptomus? Neiet slimiem uz darbu un neļaut bērniem slimiem apmeklēt bērnudārzu un skolu, un citus publiskus pasākumus! Palikt mājās un sazināties ar ģimenes ārstu. Slimniekam lietot atsevišķus traukus un higiēnas piederumus, bieži mazgāt rokas, vēdināt telpas, dzert daudz šķidruma un ievērot ģimenes ārsta ieteikumus.