

Pasargāsim sevi no gripas



Slimību profilakses un kontroles centra veiktā gripas un akūtu elpošanas ceļu infekciju monitoringa dati liecina, ka pagājušajā nedēļā Rīgā palielinājies stacionēto gripas pacientu skaits. Cēsu novada ģimenes ārsti neatzīmē būtiski pieaugošu gripas pacientu skaitu Cēsu novadā. Epidemiologi iesaka riska grupu pacientiem vakcinēties pret gripu, to vēl var paspēt izdarīt ar 50% kompensāciju. Riska grupā ietilpst cilvēki, kuri slimo ar dažādām hroniskām saslimšanām, bērni no 6 – 23 mēnešu vecumam, cilvēki, kuri vecāki par 65 gadiem, grūtnieces un pacienti ar imūndeficītu. Aicinu ikvienu Cēsu novada iedzīvotāju stiprināt imunitāti un ievērot vienkāršus ikdienas profilakses pasākumus, kuri palīdzēs izsargāties no saslimšanas ar gripu. Slimību profilakses un kontroles centra veiktā gripas un akūtu elpošanas ceļu infekciju monitoringa dati liecina, ka pagājušajā nedēļā Rīgā palielinājies stacionēto gripas pacientu skaits. Cēsu novada ģimenes ārsti neatzīmē būtiski pieaugošu gripas pacientu skaitu Cēsu novadā. Epidemiologi iesaka riska grupu pacientiem vakcinēties pret gripu, to vēl var paspēt izdarīt ar 50% kompensāciju. Riska grupā ietilpst cilvēki, kuri slimo ar dažādām hroniskām saslimšanām, bērni no 6 – 23 mēnešu vecumam, cilvēki, kuri vecāki par 65 gadiem, grūtnieces un pacienti ar imūndeficītu. Aicinu ikvienu Cēsu novada iedzīvotāju stiprināt imunitāti un ievērot vienkāršus ikdienas profilakses pasākumus, kuri palīdzēs izsargāties no saslimšanas ar gripu.

Ikdienas profilakses pasākumi:

Pēc iespējas biežāk mazgāt rokas, vēdināt telpas.

Pietiekoši lietot šķidrumu (augļu, dārzeņu sulas, ūdeni, tēju).

Uzturā lietot skābpiena produktus (tie satur mikroorganismus, kas stimulē imūnsistēmu).

Iekļaut ēdienkartē svaigus dārzeņus, augļus, sīpolus, ķiplokus, dzērvenes, medu, ingveru.

Ģērbties atbilstoši laika apstākļiem.

Sabalansēt savu darba un atpūtas laiku.

Veicināt veselīga un aktīva dzīvesveida paradumus.

Mazāk apmeklēt vietas, kur pulcējas daudz cilvēku.

Ja tomēr parādās gripas simptomi (paaugstināta ķermeņa temperatūra, drebuļi, galvassāpes, „kaulu laušanas” sajūta, sauss klepus, sāpes acu ābolos, ļoti izteikts nespēks, sūrstēšana un sāpes rīklē, sāpes aiz krūšu kaula) palieciet mājās un konsultējieties ar savu ģimenes ārstu. Gadījumā, ja jūsu ģimenes ārsts nav sasniedzams, izmantojiet iespēju konsultēties ar ārstu, zvanot uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001, darba dienās no plkst.17.00 – 8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti. Sīkāku informāciju par gripu, profilakses pasākumiem un gripas vakcināciju varat saņemt LSK Veselības istabā Cēsīs Raunas ielā 4, 1. stāvā.

Informāciju sagatavoja:

Zane Brente – Brantiņa

Cēsu novada pašvaldības sabiedrības veselības speciāliste