

## Gripas un citu akūtu elpceļu infekcijas slimību individuālie profilakses pasākumi

- Stiprināt imunitāti. Imunitātes stiprināšanā svarīgs ir:
  - Veselīgs dzīves veids
  - Pilnvērtīgs, ar vitamīniem bagāts uzturs un pietiekoši daudz šķidruma, regulāras ēdienreizēs
  - Dienas režīms, sabalansēts laiks darbam un atpūtai
  - Pilnvērtīgs miegs
  - Regulāras fiziskās aktivitātes
  - Iekšējais miers un pozitīvas emocijas
  - Norūdišanās procedūras un atpūta svaigā gaisā
  - Dabīgie imunitātes stiprinātāji
- Pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku – masveida pasākumi slēgtās telpās, sabiedriskajā transportā
- Vēdināt telpas un mitrināt iekšējo gaisu
- Ģērbties piemēroti laika apstākļiem
- Rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā, un vēl biežāk slimošanas laikā, jo vīrusi un baktērijas intensīvi izplatās arī ar rokām. Roku mazgāšanā priekšrocība ir šķidrajām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas saglabājas uz ziepēm, kuras nopērkamas gabalos
- Mazgāt rokas:
  - Pirms ēšanas, dzeršanas, zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām, smēķēšanas, pirms ēdiena gatavošanas un pasniegšanas
  - Pēc klepus vai deguna šņaukšanas, saskarsmes ar ķermeņa šķidrumiem (izdalījumi no deguna, asaras, siekalas), publisko vietu apmeklēšanas, pieskaršanās naudai
- Pārliecināties, ka arī bērni bieži un rūpīgi mazgā rokas
- Ja rokas nav mazgātas, izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei
- Iemācīt bērniem nebāzt mutē pirkstus, zīmuļus, citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji
- Sasveicinoties ar draugiem vai paziņām, atturēties no bučošanās un ciešas saskaršanās, it sevišķi, ja ir saaukstēšanās pazīmes
- Kabatlakata vietā izmantot vienreizlietojamās salvetes, pēc lietošanas tās izmest un nomazgāt rokas (pēc deguna šņaukšanas, šķaudīšanas vai klepošanas).
- Nelietot kopīgus traukus – glāzes, karotes un citus.
- Atgriežoties mājās, izskalot kaklu un degunu (ar kumelīšu, kliņģerīšu vai citu zāļu tēju, vai sāls ūdeni), jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusa ieejas vērti

- Ja parādās gripas simptomi (pēkšņs slimības sākums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, galvassāpes, drudzis, „aizlikts” deguns bez iesnām, „kaulu laušana”, sauss, sāpīgs klepus), palieciet mājās, neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus un konsultējieties ar ārstu
- Ar gripu slimam cilvēkam nepieciešams ievērot mieru, uzņemt daudz šķidruma, izvairīties no alkohola un tabakas lietošanas, kā arī lietot medikamentus gripas simptomu mazināšanai
- Parasti gan gripu ārstē mājās apstākļos, izmantojot medikamentus un dabiskos ārstnieciskos līdzekļus. Taču, ja slimošana norit ar komplikācijām, pacientam vislabāk konsultēties ar savu ģimenes ārstu un doties uz slimnīcu. Gripa var izraisīt komplikācijas, piemēram, bronhītu, pneimoniju, vidusauss iekaisumu, tāpēc, sajūtot pirmos gripas simptomus, uzreiz jāvēršas pie savas ģimenes ārsta
- Slimnieku vēlams nodrošināt ar atsevišķiem traukiem vai vienreizlietojamajiem traukiem