

## Gripa

**Gripas vīruss** izplatās ar sīkiem pilieniem, kas rodas, inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī ar to var inficēties, pieskaroties priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem. Vislielākais inficēšanās risks pastāv, atrodoties vienā telpā ar slimu cilvēku, kurš šķauda vai klepo, cieši kontaktējoties ar slimo personu, saskaroties ar rokām, muti, pieskaroties dažādiem priekšmetiem, kuriem pirms tam bija pieskāries slimais cilvēks. Pirmās gripas pazīmes parasti parādās divas dienas no inficēšanās brīža, tomēr tās var parādīties arī laika periodā no dažām stundām līdz četrām dienām pēc kontakta ar slimu cilvēku.

### **Gripai raksturīga pēkšņa slimības simptomu parādīšanās:**

- drebuļi, ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 38° C;
- stipras galvassāpes, sāpes acu ābolos un muskuļos, „kaulu laušanas” sajūta;
- sauss klepus un rīkles iekaisums;
- sāpes vai diskomforta sajūta aiz krūšu kaula;
- izteikts nespēks, apetītes zudums, bezmiegs;
- var būt arī vemšana un caureja.

**Ja parādās gripas simptomi, palieciet mājās – neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus un konsultējieties ar ārstu.**

**Lai gripas epidēmijas laikā nesaslimtu ar gripu, epidemiologi rekomendē:**

- censties pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku;
- vēdināt telpas un mitrināt iekštelpu gaisu, bieži uzkopt telpas, izmantojot sadzīvē lietojamus mazgāšanas līdzekļus;
- rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā;
- izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei ar nemazgātām rokām;
- pārliecināties, ka arī bērni bieži un rūpīgi mazgā rokas;
- auduma kabatlakata vietā izmantot vienreizlietojamas salvetes, pēc lietošanas (deguna šņaukšanas, šķaudīšanas vai klepus) tās izmest un nomazgāt rokas;
- nelietot ar gripas slimnieku kopīgus traukus un galda piederumus (glāzes, karotes) un higiēnas priekšmetus;
- ģērbties atbilstoši laika apstākļiem;
- atgriežoties mājās, izskalot rīkli un degunu (ar kumelīšu, kliņģerīšu vai citu zāļu tēju vai sāls ūdeni), jo deguna un rīkles gļotāda ir gripas vīrusa ieejas vārti.

### **Svarīgi atcerēties, ka stiprināt imunitāti palīdz:**

- veselīgs dzīves veids bez kaitīgiem ieradumiem;
- pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs un dabīgie imunitātes stiprinātāji;
- regulāra un pietiekama šķidrums lietošana;
- sabalansēts laiks darbam (mācībām) un atpūtai, pilnvērtīgs miegs;
- regulārās fiziskās aktivitātes un atpūta svaigā gaisā;
- iekšējais miers un pozitīvās emocijas.

