Uzņēmuma nosaukums

Reģ. Nr.

Vieta, datums

Apstiprinu: uzņēmuma amatpersonas vārds uzvārds, paraksts

**Gripas epidēmijas plāns**

1. **Ārstniecības iestādes darbinieku individuālā gripas profilakse (personāla vakcinācija, specifisko pretgripas preparātu lietošana un aizsarglīdzekļu izmantošana).**

Ieteikumi ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēm gripas epidēmijas laikā:

* Organizēt darbinieku vakcināciju pret gripu ar sezonālo vakcīnu.
* Izmantot roku ātrās (spirtu saturošos) dezinfekcijas līdzekļus.
* Ievērot elpceļu higiēnu (vienreizlietojamo papīra salvešu izmantošana).
* Pārvietojot pacientu AAEI simptomu gadījumā, lietot ķirurģiskās maskas (arī pacientam).
* Izolēt personas, kurām parādās AAEI pazīmes, sniedzot nepieciešamās rekomendācijas.
* Sociālo kontaktu ierobežošanai stacionāros un ambulatorajās iestādēs kontrolēt šādus pasākumus:
  + pacientu apmeklētāju vizītes;
  + pacientu plānveida hospitalizāciju, plānveida ķirurģiskās operācijas;
  + pacientu pārvietošanu uz citām nodaļām vai palātām;
  + pacientu izolāciju elpceļu infekcijas simptomu gadījumos;
  + palātu aizpildīšanas cikliskumu jeb kohortas principa ievērošanu;
  + pacientu ārstēšanu un aprūpi gripas gadījumos, veicot mājas vizītes.
* Pēc iespējas biežāk veikt telpu vēdināšanu un, ja iespējams, gaisa mitrināšanu.
* Izmantot dezinfekcijas līdzekļus un veikt telpu mitro uzkopšanu, lai izvairītos no putekļu veidošanās un vīrusa izplatīšanās aerosola veidā.

**Vakcinācija pret gripu**

Vakcinācijas ieteicama visiem izdzīvotājiem sākot no 6 mēnešu vecuma, tomēr īpaši vakcinācija tiek rekomendēta riska grupu pacientiem, kuriem valsts kompensē vakcinācijas izmaksas 50% apmērā.

Saskaņā ar Kompensējamo zāļu sarakstu noteiktām iedzīvotāju grupām valsts **50% apmērā kompensē** vakcināciju pret gripu. Minētās iedzīvotāju grupas ir:

1) personām vecumā no 65 gadiem;

2) pieaugušajiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:

– personas ar hroniskām plaušu slimībām;

– personas ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa;

– personas ar hroniskām vielmaiņas slimībām;

– personas ar hroniskām nieru slimībām;

– personas ar imūndeficītu;

– personas, kuras saņem imūnsupresīvu terapiju;

3) grūtniecēm

Valsts **100% apmērā kompensē** vakcināciju pret gripu:

1) bērniem vecumā no 6 līdz 24 mēnešiem;

2) bērniem vecumā no 24 mēnešiem līdz 18 gadiem, kuri pieder pie šādām veselības riska grupām:

– bērni ar hroniskām plaušu slimībām;

– bērni ar hroniskām kardiovaskulārām slimībām neatkarīgi no to cēloņa;

– bērni ar hroniskām vielmaiņas slimībām;

– bērni ar hroniskām nieru slimībām;

– bērni ar imūndeficītu;

– bērni, kuri saņem imūnsupresīvu terapiju;

– bērni, kuri ilgstoši saņem terapiju ar ac. acetylsalicylicum

1. **Ārstniecības iestādes darba režīms, tai skaitā gripu ierobežojošie pasākumi.**

Ar gripu slims darbinieks nedrīkst atrasties darba telpās un turpināt veikt darba pienākumus līdz ir pilnībā atveseļojies. Jābūt ģimenes ārsta vai cita atbilstoša specialist uzraudzībā visas slimošanas period.

Ja tiek izsludināta vispārēja karantīna, tad ārstniecības iestāde uz laiku līdz karantīna beigusies, pacientus nepieņem.

1. **Gripas slimnieku ārstēšanas un aprūpes taktika.**

Ja ārstniecības persona konstatējusi, ka pacientam ir infekcijas slimība, vai pastāv pamatotas aizdomas par viņa inficēšanos, ārstniecības personas pienākums ir:

1) nekavējoties organizēt pacientam medicīnisko pārbaudi un ārstēšanu;

2) organizēt nepieciešamās laboratoriskās pārbaudes diagnozes precizēšanai;

3) pieprasīt no pacienta ziņas, kas nepieciešamas pretepidēmijas pasākumu organizēšanai, arī ziņas par kontaktpersonām un iespējamiem infekcijas slimības avotiem;

4) reģistrēt infekcijas slimības gadījumu Ministru kabineta noteiktajā kārtībā;

5) veikt Ministru kabineta noteiktos pretepidēmijas pasākumus.

(2) Ārstniecības persona nav tiesīga, izņemot citos normatīvajos aktos paredzētos gadījumus, atteikties veikt pacienta primāro medicīnisko pārbaudi un ņemt materiālu laboratoriskai pārbaudei, ja tai ir radušās profesionāli pamatotas aizdomas, ka pacients inficējies ar infekcijas slimību un var to izplatīt.

(3) Ārstniecības personas pienākums ir sniegt pacientam neatliekamo medicīnisko palīdzību, līdz infekcionists vai cita atbilstoši apmācīta ārstniecības persona pārņem pacienta ārstēšanu.

(4) Ar bīstamām infekcijas slimībām saslimušās personas drīkst ārstēt infekcionisti vai citas ārstniecības personas atbilstoši savai specializācijai, ja nepieciešams — pieaicinot par konsultantiem citus speciālistus.

1. **Ārstniecības iestādes personāla apmācība, kā rīkoties gripas epidēmijas laikā.**

Lai no saslimšanas ar gripu un citām elpceļu infekcijām pasargātu darbiniekus un klientus, SPKC epidemiologi darba devējus aicina nodrošināt šādus profilakses pasākumus darba vietās gripas epidēmijas laikā:

* vēlams atlikt kopīgo pasākumu rīkošanu iestādē un veikt citus organizatoriskos pasākumus, kas mazina cilvēku drūzmēšanos slēgtās telpās;
* svarīgi, lai telpās, kur tiek apkalpoti klienti būtu ierīkota efektīva vēdināšana;
* ieteicams bieži vēdināt telpas, mitrināt iekštelpu gaisu, regulāri veikt telpu uzkopšanu, izmantojot mazgāšanas līdzekļus, t.sk. tīrīt tādu priekšmetu virsmas, kurām bieži pieskaras darbinieki un apmeklētāji;
* roku mazgāšanai ieteicams nodrošināt šķidrās ziepes, kā arī vienreizlietojamos dvieļus vai roku žāvējamās iekārtas;
* dzeramā ūdens lietošanai ieteicams nodrošināt vienreizlietojamās glāzes;
* ja iespējams, jāizvairās no lifta lietošanas, jo infekcijas izplatīšanās risks pieaug šaurās, slēgtās telpās;
* ieteicams bez vajadzības nepieskarties koplietošanas priekšmetiem vai virsmām sabiedriskajās vietās (piemēram, kāpņu margām);
* jāizvairās no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir gripai līdzīgi simptomi (vai jāievēro vismaz 1 m attālums no iespējamā slimnieka);

https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/infekcijas-slimibas/gripa/veselibas-aprupes-specialistie/

1. **Pacientu un viņu ģimenes locekļu izglītošana gripas profilakses jautājumos.**

Informācija par gripu.  
Gripas vīrusi galvenokārt izplatās ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī ar rokām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Vislielākais inficēšanās risks ir šādos gadījumos:

* Atrodoties vienā telpā ar slimu cilvēku, kurš šķauda vai klepo (īpaši attālumā līdz 1m);
* Cieši kontaktējot ar slimu personu, saskaroties ar rokām, muti utt.;
* Pieskaroties dažādiem priekšmetiem, t.sk. sabiedriskajās vietās, kurus izmantoja vai pieskārās ar nemazgātām rokām slims cilvēks. Piemērām, atbalsta stieņi vai sēdekļu rokturi sabiedriskajā transportā, durvju rokturi, kāpņu margas, grozu un ratiņu rokturi veikalos, ūdens krāni, rotaļlietas bērnudārzos, datora tastatūra u.tml.  
  Gripai raksturīgs īss inkubācijas periods, kas vidēji ilgst 48 stundas.

Slimnieks var inficēt citas personas uzreiz pēc simptomu parādīšanās un līdz 5-7 dienām no saslimšanas sākuma, kad turpina izdalīt vīrusu lielā daudzumā. Bērni parasti izdala gripas vīrusu ilgāk nekā pieaugušie. Īss inkubācijas periods izskaidrojams ar to, ka gripas vīruss nokļūstot elpceļu orgānos ļoti strauji vairojas - 8 stundu laikā no vienas gripas vīrusa daļiņas savairojās ap 100, bet 24 stundu laikā jau vairāk nekā 1000 jaunu vīrusu daļiņu.

Iekštelpu gaisā vīruss var saglabāties 2 līdz 9 stundas, tomēr, pieaugot gaisa mitrumam, vīrusa izdzīvošanas laiks samazinās. Uz priekšmetu virsmām vīruss izdzīvo un saglabā infekciozitāti no dažām stundām līdz pat 10 dienām.

Smagāk slimo mazi bērni, veci cilvēki un pacienti ar sirds, plaušu un citām hroniskām slimībām, kā arī personas ar novājinātu imunitāti. Imunitāti negatīvi ietekmē nepilnvērtīgs uzturs, ilgstošs stress, kaitīgie ieradumi, miega traucējumi, mazkustīgs dzīvesveids.

Gripas pazīmes: pēkšņa slimības simptomu parādīšanās, ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 38° C, galvassāpes, drebuļi, izteikts nespēks, sāpes muskuļos un locītavās („kaulu laušanas” sajūta), sāpes acu ābolos, konjunktivīts, sauss klepus, rīkles iekaisums.  
Svarīgi atcerēties, ka stiprināt imunitāti palīdz:

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

Saslimšanas gadījumā

* Ja parādās gripas simptomi (pēkšņs slimības sākums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, drebuļi, galvassāpēs, sauss klepus, sāpes aiz krūšu kaula, „kaulu laušanas” sajūta), palieciet mājās - neapmeklējiet darbu, skolu vai publiskus pasākumus un konsultējieties ar ārstu.
* Gripas gadījumā slimam cilvēkam nepieciešams ievērot mieru, dzert daudz šķidruma, izvairīties no alkohola lietošanas un smēķēšanas, kā arī lietot medikamentus gripas simptomu mazināšanai.
* Slimnieku vēlams nodrošināt ar atsevišķiem vai vienreizlietojamiem traukiem.
* Parasti gripu ārstē mājas apstākļos, izmantojot medikamentus simptomu mazināšanai un dabīgos produktus imunitātes stiprināšanai.
* Ja saslimšana norit ar komplikācijām vai ir aizdomas par tām, pacientam nekavējoties jāsazinās ar savu ģimenes ārstu vai ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta speciālistiem. Biežākā gripas vīrusa izraisītā komplikācija ir pneimonija. Pievienojoties bakteriālai infekcijai var attīstīties citu orgānu bojājumi, piemērām, bronhīts, vidusauss iekaisums, miokardīts, nieru iekaisums.

https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/infekcijas-slimibas/gripa