

Kā rīkoties gripas vai citu akūtu vīrusu saslimšanu gadījumā?

1. Jāpaliek mājās

Saslimšanas gadījumā paliec mājās un ārstējies: nedodies uz darbu un citām sabiedriskām vietām, jo tā apdraudēsi gan sevi (jo gripa ir „jāizgul”), gan apkārtējos, kurus arī vari inficēt!

2. Jāzvana ģimenes ārstam vai uz ģimenes ārsta praksi jau pirmajā saslimšanas dienā

Vislabāk ar savu ārstu vispirms sazinies telefoniski, nevis uzreiz slims dodies uz ārsta praksi. Tā Tu noskaidrosi, kāda ārstēšana jāuzsāk nekavējoties, lai pašārstējoties nepasliktinātu savu veselības stāvokli. Pa tālruni, precizējot Tavu veselības stāvokli, ārsts ieteiks, kā tālāk rīkoties: vai doties uz ārsta praksi (katru dienu ģimenes ārsta praksē ir paredzēts laiks akūtiem pacientiem) vai smagākas saslimšanas gadījumā būs nepieciešama ārsta vizīte uz mājām.

Atceries, gripas epidēmijas laikā valsts apmaksā ģimenes ārsta mājas vizīti pie gripas slimnieka. Pacientam par to jāsamaksā 2,85 eiro pacienta iemaksa (izņemot no pacienta iemaksām atbrīvotajiem iedzīvotājiem: bērniem, I grupas invalīdiem u.c.; visus skati www.rindapiearsta.lv).

Laikā, kad ģimenes ārsts nestrādā, vari saņemt mediķa padomu, zvanot uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darbdienās: plkst.17.00-8.00; svētkos un brīvdienās visu diennakti).

Pēc medicīniskās palīdzības vari vērsties arī pie dežūrārstiem. Dežūrārsti var izrakstīt ārstniecībai nepieciešamos medikamentus, kā arī iestādes darbības teritorijā nodrošina mājas vizītes. Ar iestādēm, kurās ir pieejami dežūrārsti, vari iepazīties Nacionālā veselības dienesta mājaslapā www.vmnvd.gov.lv

Maldīgi ir uzskatīt, ka ārstēšanu gripas saslimšanas vai saaukstēšanās gadījumā var nodrošināt neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde. Tā ir aprīkota tā, lai palīdzētu dzīvībai bīstamās situācijās. Un tajā strādājošie mediķi nevar sniegt palīdzību, kas saistīta ar gripas vai citu augšējo elpceļu vīrusu infekciju ārstēšanu (piemēram, nevar izsniegt nepieciešamās zāles vai izrakstīt receptes).

3. Atbilstoši ģimenes ārsta norādēm, ārstēšanās jāuzsāk jau pirmajā saslimšanas dienā

Ja ārstēšana nav uzsākta savlaicīgi, var rasties gripas komplikācijas, piemēram, pneimonija, sirds asinsvadu sistēmas saslimšanas vai citu jau esošu hronisku slimību paasinājumi u.c.

Svarīgi!

- ✓ **Gripas simptomi:** pēkšņs slimības sākums; galvassāpes; drudzis; paaugstināta temperatūra; „kaulu laušanas” sajūta; aizlikts deguns bez iesnām un sauss, reļošs klepus.
- ✓ Augšējo elpceļu vīrusu infekcijas, tajā skaitā gripa, ir saslimšanas, kas lielākoties ārstējamas mājās (ģimenes ārsta uzraudzībā).
- ✓ **Gripas ārstēšana:** gripas gadījumā ģimenes ārsts var izrakstīt pretvīrusu recepšu medikamentus, kas palīdz efektīvi ārstēt gripu, kā arī citus medikamentus simptomu mazināšanai (piemēram, zāles temperatūras pazemināšanai). Pretvīrusu medikamenti jāsaņem lietot pēc iespējas ātrāk (pirmajā, vēlākais otrajā saslimšanas dienā), tāpēc ir tik svarīgi sazināties ar savu ārstu, tiklīdz izjūti saslimšanas pazīmes.
- ✓ Gripas gadījumā jādzer daudz šķidruma, jāievēro miers, kā arī jālieto medikamenti gripas simptomu mazināšanai, ko nozīmējis ārsts. Slimnieks jānodrošina ar atsevišķiem vai vienreizlietojamiem traukiem.
- ✓ Saslimšanas laikā veselības stāvoklis īpaši uzmanīgi jāuzrauga grūtniecēm, cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām (plaušu un sirds slimībām, cukura diabētu, arteriālo hipertensiju u.c.), pacientiem vecākiem par 65 gadiem un bērniem vecumā līdz 3 gadiem, kā arī vientuļiem cilvēkiem, kuri paši sevi nevar apkopt.
- ✓ **Pazīmes, kas var liecināt par gripas komplikācijām:**
 - samaņas traucējumi un/vai krampji,
 - sīki asinsizplūdumi uz ķermeņa,
 - deguna asiņošana,
 - dezorientācija,
 - pēkšņas sāpes krūtīs.

Šajā gadījumā nekavējoties atkārtoti jāsaazinās ar savu ģimenes ārstu vai jāzvina neatliekamajai medicīniskai palīdzībai – 113!

