Tēma:
**medicīnas aprūpe "Covid-19" laikā un pēc tā.**

# DZĪVE TUVPLĀNĀ

# Kovids iemācījis aizsardzības pasākumu un izglītošanās nozīmi

LAURA KOVTUNA

**Atskatoties uz pirmajiem kovidpandēmijas viļņiem, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) Gulbenes brigāžu atbalsta centra (BAC) vadītāja Iveta Zurkova atklāj, ka šis laiks bijis satraukuma un neziņas pilns gan pacientiem, gan mediķiem. Tomēr ar daudzajiem izaicinājumiem tikts galā veiksmīgi, tostarp gūta atziņa, ka medicīnas nozarē svarīgi ir pacientus nemitīgi izglītot.**

Jāatzīmē, ka kopš 2022. gada 1. novembra NMPD pārgājis uz brigāžu atbalsta centra pārvaldības modeli. Tas nozīmē, ka visas NMPD brigādes Latvijā tikušas sadalītas brigāžu atbalsta centros. Tādi šobrīd ir 14 valstī, viens no tiem — Gulbenes BAC, kurā iekļāvās divas Madonas un viena Lubānas brigāde. Ērgļu brigāde tikusi pievienota Cēsu BAC.

— Gulbenes BAC pašreiz kopumā ir 13 brigādes. Brigāžu atbalsta centrs nodrošina šo brigāžu apgādi ar medikamentiem, seko līdzi darbinieku jautājumiem, nodrošina visu nepieciešamo materiāltehnisko bāzi, arī mašīnu apkopi. Pacientiem tas nemaina neko — viņi joprojām veic izsaukumus caur centrālo tālruni 113, dispečers izsaukumu nodod brigādei, kura ir pacientam tuvākā, — skaidro Iveta Zurkova.

**— Kā varētu atskatīties uz pirmajiem kovida viļņiem, pandēmijas ietekmi uz ikdienas darbu?**

— Sākumā bija neziņa par to, kā būs, bailes. Treniņos mācījāmies uzvilkt individuālās aizsardzības līdzekļus, sākumā tā kā ar humoru. Bet nepagāja ilgs laiks, un šie individuālās aizsardzības līdzekļi bija praktiski jālieto, principā uz katru

*Pēc katra izsaukuma, kur "Covid-19" pacients nogādāts ārstniecības iestādē turpmākās palīdzības saņemšanai, ar īpašu ierīci tiek dezinficēts NMPD auto un medicīniskais aprīkojums.* NMPD foto

izsaukumu. Kombinezoni, maskas un vizieri — tas, protams, apgrūtināja darba apstākļus, jo tajos bija ļoti karsti, vizieri aizsvīda, bija grūti redzēt, bet pamazām pielāgojāmies. Sākās arī inficēšanās gadījumi kolektīvā, un tas prasīja lielu plānošanu, lai varētu nodrošināt darbu un veikt izsaukumus. Izsaukumu skaits bija ļoti liels, jo arī sabiedrība baidījās, nesaprata, vai diagnoze "kovids" pati par sevi jau nenozīmē to, ka ir obligāti jāzvana uz ārkārtas tālruni 113 un jāsauc NMPD mediķi. Kad sākās intensīvāka saslimšana (vairāk attiecināms arī uz delta variantu), pacienti slimoja ļoti smagi. Bieži vien, vedot pacientu uz slimnīcu, saprati, ka diez vai viņš atgriezīsies atpakaļ, jo rādītāji bija kritiski. Tas morāli bija grūti tiek nogādāts stacionārā. Vienkāršās veselības problēmu situācijās, kad esi saaukstējies un ir temperatūra, nav jāzvana uz 113, bet ir jāiet pie sava ģimenes ārsta vai uz poliklīniku; teiksim, 37—38 vai pat 39 grādu temperatūra pirmās 2—3—4 dienas nav ārkārtas situācija. Te var tikt galā, lietojot medikamentus, konsultējoties ar ģimenes ārstu vai dežūrārstu, lietojot daudz šķidruma. Protams, ir gadījumi, kad pie temperatūras, gripas notiek veselības stāvokļa paslikšanās. Ja pēc pirmajām četrām dienām temperatūra joprojām ir augsta, pacientam pievienojas elpas trūkums, viņš nevar pāriet istabai, aiziet uz tualeti, jo trūkst elpas, šis ir saslimšanas komplikācijas, un šai gadījumā, protams, nepieciešama stacionēšana un nepieciešams izsaukt NMPD mediķus. Šeit ir runa par nepieciešamību pacientam pašizglītoties. Sākoties gripas sezonai, mājās būtu jābūt temperatūru pazeminošiem, atklepošanu veicinošiem medikamentiem, un, protams, pacientam būtu jāapzinās, ka katru rudeni šīs infekcijas uzliesmo, un laikus būtu jāveic vakcinēšanās — gan pret kovidu, gan pret gripu. Pašlaik tas ir iespējams vienlaicīgi — vienā plecā viena, otrā — otra vakcīna. Tas tiešām darbojas un samazina smago saslimšanas gadījumu skaitu.

**— Tiek pieļauta iespēja par jauna kovida paveida izplatību un vilni; vai jūtaties tam gatavi? Vai sabiedrību pa šo laiku ir izdevies dažādi pietiekami izglītot, lai cilvēki zinātu, kā rīkoties?**

— NMPD, protams, ir gatavs piemēroties dažnedažādiem izaicinājumiem. Bet atkal jāpiemin pacientu izglītošības jautājums. Ja cilvēki paļausies tikai uz to, ka pie viņiem kritiskā brīdī atbrauks neatliekamā palīdzība, visu izdarīs un izglābs, tas neies cauri. Arī pašiem jādomā gan par šo vakcināciju, gan par veselīgu dzīvesveidu, gan par to, vai mājas aptieciņā ir nepieciešamie medikamenti un lietas, kurām tur obligāti būtu jāatrodas, — zāles pret drudzi, sāpēm, alerģiju, vēdersāpēm, kāds pārsējs, plāksteri. Kovida viļņi parādīja, ka varam kā sabiedrība būt saprotoši, mākam pielāgoties — staigāt maskās. Tagad redzam, kas notiek, tiklīdz masku nav, — mums aiziet augšā gripa. Distancēšanās, roku biežāka mazgāšana — varbūt to mums kovids tomēr iemācīja.

Tagad daudzās skolās, kā saprotu, tiek ierīkotas ventilācijas sistēmas, monitorē gaisa kvalitāti, domāju, tas pozitīvi atsauksies uz skolēnu veselību. Bet darbavietās un mājās — elementāra logu atvēršana, elementāras pastaigas, pusdienlaikā to pusstundu kaut iziet pastaigāties; tagad, vīrusu laikā, tas ir ļoti būtiski, lai nesaslimtu. To mēs varam darīt ikdienā, lai paši sargātu savu veselību. brigādēm, arī konkrēti man pašai.

Pandēmijas sākumā, kad laboratorijas vēl nenodrošināja kovida analīžu veikšanu, Rīgā un citviet Latvijā NMPD izveidoja analīžu ņemšanas punktus, kuros strādāja NMPD darbinieki, bija arī tā, ka braucām no laukiem uz dežūrām Rīgā, bet vienlaikus bija arī jāspēj nodrošināt izsaukumus šeit apkārtnē. Tāpat pašā sākumā daudz braucām uz pansionātiem palīdzēt noņemt kovida analīzes. Tas bija tāds izaicinājums, bet ar to tikām galā. Tad, kā jau visiem sabiedrībā, sākās vakcinācijas laiks. Jāteic gan, ka lielākais vairums NMPD darbinieku vakcinējās bez vilcināšanās, bet, protams, bija arī gadījumi, kad darbinieki pauda neizpratni, kāpēc tas jādara, bija nepieciešams vairāk vakcinēšanas nozīmi izskaidrot. Gluži kā sabiedrībā, jo mēs jau arī esam sabiedrības daļa, daži tā arī nevakcinējās. Taču to, kuri nevakcinējās, kopumā visā dienestā bija vien uz vienas rokas pirkstiem saskaitāmi.

**— Vai visos izsaukumu gadījumos, arī saslimstot ar kovidu, pacientiem bija nepieciešama hospitalizācija, t. i., NMPD izsaukums?**

— Ja runājam par izsaukumiem tagad, protams, ne visos gadījumos — ja saslimis ar kovidu, gripu — ir nepieciešams pacientu stacionēt. Protams, pacientam subjektīvi šķiet, ka viņam ir slikti, viņš ir izsaucis NMPD, brigāde ierodas un veic pacienta izmeklēšanu. Ja šie rādītāji neatbilst mūsu rekomendācijām, vadlīnijām, tad pacients

> **"Arī pašiem jādomā gan par šo vakcināciju, gan par veselīgu dzīvesveidu, gan par to, vai mājas aptieciņā ir nepieciešamie medikamenti."**

## Izaicinājums arī medicīnas aprūpē

**Veselības ministrijas Komunikācijas nodaļas vadītājs Oskars Šneiders:**

— Skatoties kopumā uz visu „Covid-19" periodu, varam izdalīt divus posmus. Viens no tiem ir pats sākums, 2020. gada pavasaris, kad bija pirmā ārkārtējā situācija valstī. Attiecībā uz veselības aprūpes pakalpojumu sniegšanu radās pirmā pieredze. Savukārt atlikušajā kovida periodā jau bija pavisam cita pieredze. 2020. gada martā, kad tika fiksēti pirmie gadījumi un bija sākusies pandēmija, ņemot vērā nepietiekamo individuālo aizsardzības līdzekļu nodrošinājumu, tika lemts par ļoti būtisku veselības aprūpes pakalpojumu ierobežošanu uz laiku. Bija aptuveni trīs nedēļu ilgs periods, kad praktiski tika nodrošinātas pavisam neliels skaits pakalpojumu, kas ikdienā pieejams pacientiem. Šajos jaunajos apstākļos bija ne tikai jāiemanās organizēt cilvēku plūsmas, bet arī sākotnēji jaunajiem apstākļiem nepietiekams specifiskais nodrošinājums. Savukārt situācijai stabilizējoties, valstī sakārtojoties individuālajai aizsardzības līdzekļu sistēmai, pakāpeniski tika atjaunotas ambulatorās konsultācijas, dienas stacionāra pakalpojumi un plānveida stacionārā palīdzība. Nākamajos kovida uzliesmojuma periodos pieeja medicīniskās aprūpes sniegšanai bija mainīta, pakalpojumi pilnā apmērā vai daļēji tika sniegti. Protams, visā valsts teritorijā situācija nav bijusi vienāda, tomēr šis laiks medicīnas aprūpē bijis izaicinājumiem pilns, bet ir nākusas klāt zināšanas gan attiecībā uz pacientu plūsmas organizēšanu, gan plašāku tehnoloģiju izmantošanu, kas savā reizē pacientam ir ērtāk, piemēram, videoformāta vizīte.

Kovida laikā tika novērots, ka cilvēki, ja nav akūta nepieciešamība, nemaz nemeklē ārstu palīdzību, to atliekot uz vēlāku laiku. Līdz ar to daudziem ir saasinājušās veselības problēmas, veselības stāvoklis ir pasliktinājies, kā arī tādējādi papildus tiek noslogoti medicīnas darbinieki.

AGRITA NUSBAUMA-KOVAĻEVSKA

**VIEDOKĻI • VIEDOKĻI • VIEDOKĻI • VIEDOKĻI • VIEDOKĻI • VIEDOKĻI • VIEDOKĻI**

**Veselības aprūpes pakalpojumu pieejamība Latvijas novados kovida laikā un pēc tā ir ļoti atšķirīga.**

Mārcēniete **Zanda Buzina** atzīst, ka tie iedzīvotājiem Mārcienas pagastā tiek nodrošināti. Nedaudz sarežģītāk bijis kovida pandēmijas laikā, kad ģimenes ārste atradās bērna kopšanas atvaļinājumā, bet arī tad iedzīvotājiem bijusi izvēle — daļa izmantoja dakteres Stalažas, daļa — daktera Rudzāta vai citu ģimenes ārstu pakalpojumus.

— Veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību vērtēju kā apmierinošu. Piemēram, daktere Stalaža arī kovida laikā sniedza nepieciešamo palīdzību, neraugoties uz to, ka viņas praksē neesam pastāvīgie pacienti. Daktere vienmēr bija sazvanāma un konsultēja arī attālināti, — uzsver Zanda Buzina. — Turklāt mūsu daktere Bogdanova nupat janvārī atgriezās darbā, līdz ar to ģimenes ārsta pakalpojumi iedzīvotājiem atkal ir pieejami dzīvesvietā. Žēl vienīgi, ka dakterīte klientus Mārcienas centrā pieņem tikai reizi nedēļā, bet labi, ka arī tā, jo ar dakteri tomēr ir iespējams tikties klātienē un izrunāt visas veselības problēmas. Pozitīvi ir arī tas, ka pagastā darbojas aptieka. Katrā ziņā tas ir pats galvenais, ka mums uz vietas Mārcienā ir pieejams ģimenes ārsts un ir arī aptieka. Gribētos, lai tā būtu arī turpmāk. Protams, tie, kuriem ir auto, pēc zālēm var aizbraukt arī uz Sauleskalnu vai Madonu, bet tiem, kam šādas iespējas nav, ir ļoti ērti, ka zāles var iegādāties tepat Mārcienā un arī pie daktera nekur citur nav jābrauc.

Turpretī Cesvaines pusē situācija pēc ģimenes ārstes pēkšņās aiziešanas mūžībā ir pasliktinājusies. Ģimenes ārsta pakalpojumi iedzīvotājiem dzīvesvietā pagaidām nav pieejami. **Vaira Breča** no Kraukļiem atklāj, ka sākumā bijusi liela neziņa, katram pašam bijis jāzvana un jāmeklē

risinājums. Viņa sazinājusies gan ar Madonas novada domes priekšsēdētāju, gan Nacionālā veselības dienesta reģionālo nodaļu. Pašvaldība solījusi, ka telpas jaunajam ģimenes ārstam tiks nodrošinātas, savukārt Nacionālajā veselības dienestā skaidrojuši, ka — jo tālāk no Rīgas, jo piesaistīt jaunu ģimenes ārstu grūtāk.

Vaira Breča uzskata, ka veselības aprūpes pakalpojumu pieejamība laukos vispār ir liela problēma. Un ne tikai kovida pandēmijas laikā, kad ģimenes ārsta pakalpojumi bija pieejami tikai attālināti. Sākoties pandēmijai, Cesvainē netika nodrošināta arī iespēja vakcinēties. Tikai vēlāk, kad uz laukiem izbrauca vakcinācijas brigādes, bija iespēja saņemt poti.

— Neziņa par to, kad Cesvainē atkal būs pieejams ģimenes ārsts, joprojām ir liela, un nav skaidrības, vai vispār būs. Esam ļoti pateicīgi ģimenes ārstei Kreicumai Dzelzavā, ka viņa mūs nav pametusi likteņa varā un arī mums iespēju robežās sniedz veselības aprūpes pakalpojumus. Ne jau visiem ir mašīnas, lai brauktu uz Lizumu vai Jaungulbeni. Savukārt Madonā ģimenes ārstu prakses jau tā ir pārslogotas, — atzīmē Vaira Breča.

ŽEŅA KOZLOVA

# Ne tikai kovids un gripa, arī citas slimības

IVETA ŠMUGĀ

**Ērgļos ir salīdzinoši labs nodrošinājums ar ģimenes ārstiem, jo ir pieejamas trīs ārsta prakses vietas — Ainas Brakes, Līgas Budzes un Aijas Kallingas ģimenes ārsta prakse.**

Aija Kallinga ģimenes ārsta praksi Ērgļos izveidoja 2000. gada 15. maijā. Pirms tam viņa strādāja par terapeiti, neilgu laiku — par pediatri, pēc kursu pabeigšanas tika iegūts sertifikāts, lai strādātu par ģimenes ārsti. Praksē strādā pieredzējis ārsta palīgs — Baiba Feodorova.

Par to, ar kādām sūdzībām ērgļēnieši griežas pie ģimenes ārstes, Aija Kallinga sniedz nelielu ieskatu: — Iedzīvotāji ar sūdzībām pēc simptomu parādīšanās vēršas pēc konsultācijas gan pa telefonu, gan klātienē. Tagad iespējama vairāku vīrusu saslimšana, ir gan gripa, gan kovids, arī bronhīts un pneimonija, kam dažreiz ir grūti noteikt izcel-smi. Taču cilvēki griežas arī ar citām kaitēm, dažādām muguras sāpēm un citām hroniskām slimībām, vēlas veikt izmeklējumus, analīzes. Jāpievērš uzmanība kovida infekcijas sekām.

*Aija Kallinga: — Svarīgi ir atklāt slimību agrīnākā stadijā, neielaist dziļāk.*

Kad tikko parādījās kovids, sākās "Covid-19" pandēmija, tad ģimenes ārsti bija pirmie, kuriem nācās strādāt neierastos apstākļos, katru cilvēku ar simptomiem nosūtot uz apmaksātām kovidtesta analīzēm laboratorijā, pozitīva testa gadījumā ārstējot slimos pa telefonu, kas ir daudz grūtāk, nekā apskatot klātienē, tāpat arī uzraugot kontaktpersonas, parakstot ārsta zīmes skolēniem. Liels atvieglojums ir tas, ka vairs nevajag uzraudzīt arī kontaktpersonas. Tagad kovida analīzes veic tikai stacionāros, ja nepieciešams, arī grūtniecēm. Vieglāk kļuvis arī tāpēc, ka esam izstudējuši visus specifiskos aizsardzības pasākumus.

Kad savulaik studēju Rīgas Medicīnas institūta Ārstniecības fakultātē, mūs mācīja par dažādām infekcijas slimībām, bet "Covid-19" ir šī gadsimta infekcija, kura visā pasaulē izvērtās par pandēmiju.

Runājot par pašu cilvēku piesardzību pret kovida infekciju un robežu starp "vesels" un "slims", daktere atzīst, ka, sabiedrībā ateļot daudzus ierobežojumus, piesardzība ir mazinājusies: — Tas attiecas arī uz roku mazgāšanu un dezinfekcijas līdzekļu izmantošanu, arī maskas ir jāizmanto tikai medicīnas iestādēs. Arī roku dezinfekcijas līdzekļi izvietoti redzamās vietās, bet laikam par šīm elementārajām lietām joprojām ir jāatgādina. Tāpat jāatgādina, ka ar simptomiem nevajadzētu doties uz darbu, sabiedriskām vietām. Esmu novērojusi, ka cilvēki vairs no kovida nebaidās tā, kā bija sākumā. "Covid-19" vai tā paveidu omikronu daudzi izslimo viegli, ir cilvēki, kuri to pārslimojuši vairākas reizes, arī saslimstības un mirstības rādītāji nav tik lieli kā 2021. gadā. Vieglāk izturamies arī tāpēc, ka daudzi esam vakcinēti, arī presē un sabiedrībā vairs netiek celta trauksme.

Aija Kallinga pastāsta, ka privātpraksē tika uzsākta vakcinācija pret "Covid-19" kopš tās sākuma: — Vakcinācija turpinājās arī pagājušā gada rudenī, līdz pat janvārim. Bijām pasūtījuši un potējām arī vakcīnu pret gripu, taču valsts programmas ietvaros tās vairs nav pieejamas. Pati vakcinācija arī vairs netiek uzspiesta, bet ieteikta. Taču daudzi pacienti joprojām vēlas vakcinēties, par ko es esmu priecīga. Divu gadu laikā, kopš sākta vakcinācija, pati esmu saņēmusi četras potes pret "Covid-19", vakcinējos pret gripu arī, tāpēc no savas pieredzes varu teikt, ka tā ir labākā aizsardzība.

Daktere dalās secinājumā, ka patlaban ārstēšanā ir vēl viena problēma — tiem, kas slimo ar dažādām elpceļu saslimšanām, šobrīd pietrūkst dažu medikamentu, ir ierobežota arī antibiotiku pieejamība. Pirmās izvēles preparātu vietā tad jāizvēlas no tiem, kas ir pieejami, un bērniem nereti tik ērti lietojamās suspensijas vietā jādzer tabletes. Arī pieaugušajiem pietrūkst antibiotiku izvēles iespējas, un receptēs jāizraksta tās, kuras ir nopērkamas aptiekās.

# Vīruss ir mainījis savu dabu

INESE ELSIŅA

**Kaut gan Valsts operatīvā medicīniskā komisija sākotnēji paziņoja, ka Madonas slimnīcai jāuzsāk „Covid-19" pacientu uzņemšana, nodrošinot 17 gultasvietas, sadzirdot pamatojumu par nespēju nodrošināt drošu pacientu plūsmu, šī prasība tika atcelta.**

— Nevar tomēr teikt, ka mums nebija saskares ar kovida slimniekiem, jo slimnieki šeit tomēr nonāca un tad diezgan bieži tika arī ārstēti, — atzīst iestādes medicīniskā direktore Astrīda Sviläne. — Mēs izveidojām izolācijas palātu, ievērojām visus epidemioloģiskās drošības pasākumus infekcijas izplatības ierobežošanai, arī reanimācijā bija divas palātas ar kovidu saslimušajiem, kuras norobežojām no pārējā. Sākumā, kamēr bija stingrie noteikumi, mediķi ģērbās īpašajos aizsargtērpos. Ja pacientu uzņemšanas nodaļā slimniekiem konstatēja, ka ir kovids, tad gan viņus veda tālāk — visdrīzāk uz slimnīcām, kur bija novērošanas jeb speciālās observācijas gultas. Izolējot no pārējiem, viņus tur ielika un gaidīja, kāda būs atbilde. Ja bija tikai kovids, veda uz kovida nodaļām Jēkabpilī, Rēzeknē vai Gulbenē — to izlēma Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta darbinieki pēc informācijas par brīvajām vietām šajās slimnīcās. Mūsu iestāde sūtīšanu neorganizēja.

— Uz vietas pie mums bija visādi, — turpina Astrīda Sviläne. — Ja kovids bija kā otra diagnoze, to atteicīgi ārstējām. Atceros pašu pirmo slimnieku, kas reanimācijā gulēja ar kovidu. Bija 2020. gada rudens, ilgi cīnījāmies, bet rezultāts bija bēdīgs. Slimnieks nebija pārvedams, situācija bija ļoti smaga.

*Pacientu plūsma Madonas slimnīcā tiek organizēta caur uzņemšanas nodaļu, kur telpa nav pārāk plaša.*

Jautāta, kāpēc Madonas slimnīcā nebija kovida gultu, iestādes pārstāve skaidro: — Ja mums šim saslimšanām būtu atsevišķa māja, kā tas kādreiz bija infekciju nodaļai, tad problēmu nebūtu. Bet infekciju nodaļas slimnīcā vairs nav, pacientu plūsma tiek organizēta caur parasto uzņemšanu. Diemžēl uzņemšanas nodaļas telpa nav diezko plaša, tur ir neiespējami noorganizēt divas plūsmas. Otra lieta — tai laikā slimnīcas viens lifts bija sabojājies. Ja vispār ir tikai divi lifti un viens nefunkcionē, kā vēl lai izolē un organizē plūsmu? Tie, kas slimnīcā ar kovidu nonāca, protams, tika vesti uz izmeklējumiem, un kopējā plūsmā to nevarēja darīt. Tika speciāli organizētas stundas, kad izveidojām koridoru, tika uzvilkti īpašie aizsargtērpi, un slimnieki tika vesti uz rentgenu vai citām procedūrām. Pamatā ar kovidu saslimušie atradās īpašajās palātās, bet, ja tiešām kādi specifiski izmeklējumi bija vajadzīgi, ievērojot piesardzību, tie tika veikti. Speciālisti, kas nāca palātā taisīt kardiogrammu vai veikt kādu konsultāciju, ģērbās īpašajos aizsargtērpos.

— Nu izmainījies arī vīruss, — par iegūto pieredzi saistībā ar kovidu vēsta Astrīda Sviläne. — Sākumā tas bija nezināms un ļoti agresīvs. Tagad gan no vakcinācijām, gan pārslimošanas cilvēkiem ir izveidojusies imunitāte. Pats vīruss ir mainījis savu agresivitāti, saslimšajiem nav tik smagi. Vīrusa pirmie paveidi bija ar izteiktiem plaušu bojājumiem, daudzus slimos vajadzēja mākslīgi elpināt. Tagad slimības formas ir aizvien vieglākas — liela daļa izslimo mājās, līdz slimnīcām nemaz nenonāk. Divu gadu laikā gan esam ieguvuši zināšanas, gan palīdzējušas vakcinas, un imunitāte veidojusies izslimojot. Kopumā jāsaka — tas bija nepieredzēts laiks, kam visa pasaule gāja cauri.

Tagad kovids ir pierastāka lieta, to sāk uztvert gandrīz kā gripu. Šogad ar gripu slimo pat smagākā formā, un skaidrojums ir tāds, ka iepriekšējos divus gadus ar gripu Latvijas iedzīvotāji īsti nesaskārās, līdz ar to imunitāte kļuva vājāka. Bez saskares ar vīrusiem neesam bijuši nekad un arī nebūsim, tāpēc jāievēro piesardzība. Svarīga ir roku mazgāšana, telpu vēdināšana, slimnīcas teritorijā joprojām lietojam sejas maskas. Tas pasargā, nozīmīga pašu domāšana un higiēna.

Atvērumā izmantoti
AGRA VECKALNIŅA foto

MAF Mediju atbalsta fonds

**Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par piešķiruma "Dzīve tuvplānā" saturu atbild SIA "Laikraksts STARS".**
*#SIF_MAF2022*