

Cūku gripa

Informācijas lapa patvēruma meklētājiem, emigrantiem un citiem ārvalstniekiem Lielbritānijā

Šajā informācijas lapā atrodama vispārīga informācija par saslimšanu ar cūku gripu.

Ir svarīgi saprast kā Tu vari pasargāt sevi un savu ģimeni no saslimšanas.

Kas ir cūku gripa?

- Jauna gripas forma, kuru ierosina vīruss, kuru ir viegli iegūt un nodot citiem.
- Par pirmajiem saslimšanas gadījumiem tika ziņots 2009.gada aprīlī, un kopš tā laika, vīruss ir strauji izplatījies visā pasaulē.

Kādi ir cūku gripas simptomi?

Ja Tev, vai kādam no Taviem ģimenes locekļiem, ir drudzis vai augsta temperatūra (virs 38° C/100.4° F) un divi vai vairāki no sekojošajiem simptomiem, tā varētu būt cūku gripa:

- neparasts nogurums
- galvassāpes
- iesnas
- iekaisis kakls
- elpas trūkums vai klepus
- apetītes zudums

- sāpes muskuļos
- caureja vai vemšana

Kā tā izplatās?

- Cūku gripa ir pilienu infekcija, kas izplatās, inficētajam cilvēkam šķaudot un/vai klepojot, un citi cilvēki tad ieelpo vīrusu.
- Vīruss uz rokām vai citām virsmām var izdzīvot līdz pat 24 stundām.

Kā pasargāt sevi un savu ģimeni?

- Klepojot vai šķaudot izmanto tīru salveti, lai aizsegtu savu muti un degunu.
- Pēc salvetes vienreizējas izmantošanas izmet to atkritumu urnā.
- Bieži mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni vai izmanto antibakteriālu roku gelu. Regulāri tīri virsmas, lai iznīcinātu vīrusu.
- Apzini iespējamus cilvēkus, kas par Tevi varētu parūpēties saslimšanas gadījumā, piemēram, iegādāties medikamentus un pārtiku. Tie var būt Tavi draugi, kaimiņi vai radnieki.
- Ja esi patvēruma meklētājs un Tev ir cūku gripa, Tev vai kādam Tavam draugam ir jākontaktējas ar Tavu Lielbritānijas Robežas aģentūras pārstāvi (*United Kingdom Border Agency case owner*) un jāvienojas par alternatīvām atbalsta maksājumu saņemšanas iespējām, lai Tev nebūtu jāatstāj sava apmešanās vieta. Tāpat Tev ir jākontaktējas ar savu pārstāvi vai Atskaišu centru (*reporting centre*), lai vienotos par alternatīvu atskaitīšanās kārtību.
- Ja esi grūtniece, turpini savu ierasto dzīves ritmu – ej iepirkties, izmanto sabiedrisko transportu, apmeklē ģimenes pasākumus. Bet, mēģini izvairīties no ģimenes vai draugu apmeklēšanas, ja tiem ir novērojami cūku gripas simptomi. Ja Tev ir zināmi daudzi saslimšanas gadījumi tuvākajā apkārtnē, labāk, iespēju robežās, izvairies no sabiedrisku vietu apmeklēšanas, kurās pulcējas daudz cilvēku.

Swine Flu

Information Sheet for asylum seekers, refugees and other foreign nationals in the UK

This information sheet gives you basic information about the swine flu illness. It is important that you understand what you can do to protect yourself and your family.

What is swine flu?

- A new form of flu caused by a virus which is easy to catch and to pass on to others.
- The first cases were reported in April 2009 and it spread quickly around the world.

What are the symptoms of swine flu?

If you or a member of your family has a fever or high temperature (over 38°C / 100.4°F) and two or more of the following symptoms, you may have swine flu:

- unusual tiredness
- headache
- runny nose
- sore throat
- shortness of breath or a cough
- loss of appetite

- aching muscles
- diarrhoea or vomiting

How is it transmitted?

- When people have swine flu, they spread the virus by coughing or sneezing, other people then breathe in the virus.
- The flu virus can live on hands and other surfaces for up to 24 hours.

How can I protect myself and my family?

- Use a clean tissue to cover your mouth and nose when you cough and sneeze.
- Throw away the tissue into a bin after one use.
- Wash your hands with soap and water or an antibacterial hand gel often and clean down surfaces regularly to kill the virus.
- Identify possible flu friends. These could be neighbours, friends and relatives who can help you if you get ill. For example, they could collect medicines and food for you.
- If you are an asylum seeker and have swine flu, you or your flu friend should contact your United Kingdom Border Agency case owner to make alternative arrangements for the collection of support payments, so that you don't have to leave your accommodation. You should also contact your case owner or the reporting centre to make alternative reporting arrangements.
- If you are pregnant, carry on doing the things that you normally do, such as going shopping, travelling on public transport and attending family gatherings. However, try and avoid visiting family or friends who are suffering flu-like symptoms. If you know of a large number of people falling ill in your neighbourhood, you may prefer to avoid crowded places where possible.

Kas ir vakcinācija pret cūku gripu?

Ir apstiprināta vakcīna (injekcija, lai pasargātu cilvēku no vīrusa saķeršanas) pret cūku gripu un vietējie ārsti tās var izlietot cilvēkiem, kuri ir šādās prioritārajās grupās:

- Pieaugušie, un bērni, kas ir vecāki par sešiem mēnešiem, kuriem ir ilgtermiņa veselības problēmas, tai skaitā:
 - hroniskas plaušu slimības
 - hroniskas sirds slimības
 - hroniskas nieru slimības
 - hroniskas aknu slimības
 - hroniskas neuroloģiskās saslimšanas
 - diabēts
- Grūtnieces
- Cilvēki, kuri dzīvo kopā ar kādu, kam slimības rezultātā ir novājināta imūnsistēma, piemēram, cilvēks, kurš ir HIV pozitīvs vai kurš iziet ķīmijas terapiju vēža gadījumā.

Ja Tev liekas, ka Tu piederi pie kādas no minētajām grupām, sazinies ar savu vietējo ārstu un reģistrējies, lai saņemtu vakcīnu.

Kā atrast ārstu

Tavs vietējais ģimenes ārsts tiek saukts *General Practitioner* vai GP. GP klīnikas tiek sauktas par *Surgery* vai par *Health Centre*.

Te vajadzētu reģistrēties pie ārsta savā rajonā, ja vēl neesi to izdarījis, lai saņemtu medicīnisko palīdzību, ja rastos tāda vajadzība.

Ja Tu esi patvēruma meklētājs un neesi reģistrēts pie vietējā ģimenes ārsta, tad informāciju par vietējiem ārstiem Tev var sniegt cilvēks, kas Tev palīdzēja iekārtoties pašreizējā mājvietā.

Kontaktinformācija par vietējiem ārstiem, jeb *GPs*, ir pieejama telefona grāmatās un publiskajās bibliotēkās. Tāpat informāciju par *GPs* Anglijā iespējams atrast Nacionālā veselības dienesta (*NHS Choices*) tīmekļa vietnē www.nhs.uk un par *GPs* Skotijā

www.show.scot.nhs.uk/organisations. Par vietējiem ārstiem, *GPs*, Velsā www.nhsdirect.wales.nhs.uk un par *GPs* Ziemeļīrijā www.nidirect.gov.uk

Ko darīt, ja Tev liekas, ka Tev ir cūku gripa

- Paliec savā mājvietā un atpūties.
- Dzer daudz ūdens.
- Ja Tev ir drudzis, neģērbies vai nesedzies pārāk silti. Tu vari iedzert paracetamolu vai ibuprofēnu (ievēro lietošanas pamācību). Grūtniecības gadījumā ir ieteikts paracetamols.

Zvani savam vietējam ārstam, kurš varēs novērtēt Tavu stāvokli un izlems piemēroto ārstēšanas veidu.

Ja Tu nesen esi pieprasījis patvērumu un Tu dzīvo Apvienotajā Karalistē, Robežu aģentūras pagaidu patvēruma vietā, informē savu veselības grupu (*health team*) vai atbalsta komandu (*support team*), ja Tu jūties nevesels, lai viņi Tev varētu palīdzēt.

Ja Tu dzīvo Velsā, Skotijā vai Ziemeļīrijā

Ja Tu dzīvo Velsā (Wales) un Tev ir cūku gripas simptomi, sazinies ar savu ārstu (*GP*). Vispārīgas informācijas ieguvei zvani uz Nacionālo veselības dienestu Velsā (*NHS Direct Wales*) **0845 46 47**.

Ja Tu dzīvo Skotijā (Scotland) un Tev ir cūku gripas simptomi, sazinies ar savu ārstu (*GP*) vai Nacionālo veselības dienestu (*NHS 24*) **08454 242424**.

Ja Tu dzīvo Ziemeļīrijā (Northern Ireland) un Tev ir cūku gripas simptomi, sazinies ar savu ārstu (*GP*).

What is the swine flu vaccination?

Vaccinations (an injection to protect people from catching the virus) against swine flu have been approved for use and are being given by local doctors to people who are in the following priority groups:

- Adults and children over six months of age who have a long-term health condition including :
 - chronic lung disease
 - chronic heart disease
 - chronic kidney disease
 - chronic liver disease
 - chronic neurological disease
 - diabetes
- Pregnant women
- People who live with someone who has an impaired immune system caused by an illness, for example someone who is HIV positive or is having chemotherapy for cancer.

If you believe you are in one of these groups of people, contact your local doctor and register with them to receive the vaccine.

How to find a doctor

Your local doctor is called a General Practitioner or GP. The GP's clinic is called a surgery or a health centre.

You should register with a GP in your area if you have not already done this, so that you can get medical care if you need it.

If you are an asylum seeker, and are not registered with a GP, your accommodation provider support worker who helped you to move into your accommodation can give you information about your local GPs.

Contact details for GPs are available in telephone directories and from public libraries. You can also find details of GPs in England on the NHS Choices website at www.nhs.uk and of GPs in Scotland on www.show.scot.nhs.uk/organisations. Details of local GPs in Wales

can be found through www.nhsdirect.wales.nhs.uk and at www.nidirect.gov.uk for GPs in Northern Ireland.

What to do if you think you have swine flu

- Stay in your accommodation and rest.
- Make sure you drink lots of water.
- If you have a fever, don't wear too many clothes or blankets. You can take paracetamol or ibuprofen (follow the instructions on the pack). If you are pregnant, paracetamol is recommended.

Telephone your local doctor who will be able to assess you and decide what treatment is appropriate.

If you have recently claimed asylum and are living in United Kingdom Border Agency initial accommodation, tell the health team or support team if you are unwell, so they can help you.

If you live in Wales, Scotland or Northern Ireland

If you live in Wales and have swine flu symptoms, contact your GP. For general information call NHS Direct Wales on **0845 46 47**.

If you live in Scotland and have swine flu symptoms, contact your GP or NHS 24 on **08454 242424**.

If you live in Northern Ireland and have swine flu symptoms, contact your GP.