



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 30. september 2019

Chrípková sezóna sa začala: Nepodceňujte chrípku a chráňte seba aj ostatných

Posilnite pred začiatkom chrípkovej sezóny obranyschopnosť svojho organizmu dopĺňaním vitamínov, pravidelným pohybom i dôkladným umývaním rúk. Dodržiavajte zásady prevencie na verejných priestranstvách, na pracoviskách, vo výchovno-vzdelávacích zariadeniach a doma. Predovšetkým pre rizikové skupiny ľudí ako sú seniori, osoby so závažnými chronickými ochoreniami, s oslabenou imunitou, tehotné ženy a zdravotníci pracovníci, je najúčinnjším spôsobom prevencie očkovanie proti chrípke.

Doplňajte vitamín C, čistotu rúk zdôrazňujte najmä deťom

Obranyschopnosť organizmu, vrátane detského, možno počas chrípkovej sezóny podporiť zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B – komplexu. Získate ich konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Najvhodnejšie je vybrať si z nej druhy bohaté najmä na vitamín C – papriku, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapustu. Na posilnenie celkovej odolnosti organizmu sa odporúča udržiavať sa v dobrej fyzickej kondícii v podobe cvičenia a každodenného pobytu na čerstvom vzduchu. Pomôže tiež dostatok spánku a otužovanie. Obliekajte sa primerane počasiu.

Vstupnou bránou pre pôvodcov chrípky a prechladnutia šíriacich sa vzduchom, sú horné dýchacie cesty a spojovky. **Ľudia by v čase chrípkovej sezóny, s dôrazom na ochranu zdravia ľudí v bezprostrednej blízkosti, mali kýchať a kašľať do jednorazových vreckoviek,** ktoré po použití zahodia do koša. V miestnostiach na pracovisku, vo výchovno-vzdelávacích zariadeniach a doma treba dbať na **pravidelné nárazové vetranie.** V čase narastajúceho počtu chorých je vhodné vyhýbať sa uzavretým priestorom s vyššou koncentráciou ľudí. **V predškolských zariadeniach je potrebné zo zákona vykonávať takzvaný ranný filter,** vďaka ktorému by mala poverená osoba (zväčša pedagóg) v zmysle ochrany zdravia zamedziť, aby sa do kolektívu dostalo choré či nedoliečené dieťa.

K prenosu ochorenia môže dôjsť i kontaminovanými predmetmi (držiaky v MHD, nákupné košíky, kľúčky) a rukami. **Počas chrípkovej sezóny je preto mimoriadne dôležité dbať na čistotu rúk, pripomínajte to neustále aj deťom.** Ruky si umývajte čo najčastejšie, aj po použití jednorazovej vreckovky, a to teplou vodou a mydlom. V prípade núdze účinne pomôžu aj dezinfekčné gély na alkoholovej báze. Pri mydení rúk nevynechajte žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj za nechtami. Po dôkladnom opláchnutí použite jednorazovú utierku alebo čistý uterák.

„Dôkladným umývaním rúk zabraňujeme riziku prenosu rôznych chorôb, vrátane chrípky a jej podobných ochorení. Umývanie rúk je najjednoduchší spôsob, ako vo veľkej miere predísť rozšíreniu respiračných infekcií, rovnako ako hnačkových ochorení a žltacky typu A.

Vírus chrípky prežíva na odeve, papieri, vreckovkách 8 až 12 hodín, na hladkých (neporéznych) povrchoch je to dokonca 24 až 48 hodín. Vzhľadom na tieto fakty patrí umývanie rúk medzi základné formy prevencie chrípky, povedal Ján Mikas, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

Hlavný hygienik ďalej zdôraznil, že vírus chrípky prežije v prachu a v izbovej teplote i niekoľko dní. V domácnosti sa preto počas chrípkovej sezóny odporúča upratovanie „navlhko“, teda s použitím dezinfekčných prostriedkov s obsahom chlóru, glutaraldehydu, peroxozlúčeniny, chlôhexidínu či jódu.

Dajte sa včas zaočkovať

Proti chrípke sa môžete chrániť aj očkovaním. Ide o najúčinnjšou prevenciu proti tomuto ochoreniu. Očkovanie proti chrípke zabezpečí tvorbu ochranných protilátok proti vírusu chrípky ešte do času jej zvýšenej aktivity, ktorá sa predpokladá v decembri. Dostatočná hladina ochranných protilátok sa v tele vytvorí asi po 10 až 14 dňoch po očkovaní, odporúčame ho podstúpiť v októbri alebo novembri s tým, že pred očkovaním by ste nemali pociťovať príznaky chrípky a prechladnutia. Vakcína vás chráni približne šesť mesiacov. Vzhľadom na to, že zloženie očkovacích látok proti chrípke sa každoročne mení, očkovanie proti tomuto ochoreniu je potrebné absolvovať každý rok.

„Očkovanie proti chrípke odporúčame najmä rizikovým skupinám ľudí ako sú seniori, osoby so závažnými chronickými ochoreniami, tehotné ženy, osoby s oslabenou imunitou a zdravotnícki pracovníci. Pribeh ochorenia môže u nich totiž prebiehať s komplikáciami (zápal priedušiek, zápal pľúc, zápal stredného ucha), pričom chrípka môže spôsobiť nielen ohrozenie zdravia, ale aj úmrtie,“ zdôraznil hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Chrípku treba vyležať, nie prechodiť

Pre bežných ľudí je náročné rozlíšiť chrípku od iných respiračných infekcií. Viacerí si ju mýlia so silným prechladnutím, následkom čoho liečbu i návštevu lekára podcenia v domnienke, že im postačí samoliečba bez odborného dohľadu.

„Neraz sme svedkami, že mnohí s kašľom, bolesťami hrdla a častokrát aj so zvýšenou teplotou či horúčkou sa pohybujú po vonku, v obchodoch, cestujú v dopravných prostriedkoch, chodia do práce či školy a navštevujú rôzne spoločenské podujatia. Škodí tým nielen okoliu v podobe rizika ohrozenia zdravia, ale aj sebe. Chorobu je potrebné vyležať doma na lôžku a je dôležité riadiť sa v liečbe pokynmi ošetrojúceho lekára. Klinický stav ochorenia sa bez liečby pod dohľadom odborníka môže skomplikovať,“ uviedol hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Chrípka má náhly nástup príznakov z plného zdravia, je sprevádzaná vysokou teplotou. Typickým úvodným príznakom je bolesť kĺbov a svalov, silná bolesť hlavy. Chrípka sa prejavuje suchým a dráždivým kašľom, často sa objavuje zimnica a triaška. Po 48 hodinách sa môže prejavíť nádcha a bolesť hrdla. K úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do 2 až 4 týždňov od prvých príznakov. Chrípka je vírusové ochorenie, a preto sa nelieči antibiotikami. Jej liečba spočíva v zmiernení príznakov podávaním liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy a proti zápalu dýchacích ciest. Treba si dopriať veľa spánku a teplého čaju.

Prechladnutie nevzniká náhle z plného zdravia a triaškou a nie je sprevádzané vysokou teplotou, bolesťami kĺbov a svalov. Typickými úvodnými príznakmi sú nádcha, kýchanie, slziace oči a podráždené hrdlo. K úplnému uzdraveniu môže dôjsť aj po niekoľkých dňoch od prvých príznakov prechladnutia. Pri ľahkých príznakoch ochorenia sa stačí zdržiavať doma pár dní v domácom prostredí a piť veľa teplého čaju a užívať voľne dostupné lieky, ktoré odporučí lekárnik. Pokiaľ ochorenie trvá dlhšie ako 3 dni a klinický stav sa zhoršuje, je potrebné navštíviť ošetrojúceho lekára. Pri respiračných ochoreniach spôsobených baktériami, lekár rozhodne o potrebe podávať antibiotiká.

Chrípková sezóna potrvá do konca apríla

Chrípková sezóna trvá na severnej pologuli od októbra daného roka do konca apríla nasledujúceho roka (od 40. kalendárneho týždňa aktuálneho roka do 18. kalendárneho týždňa nasledujúceho roka). Ide o obdobie, kedy odborníci predpokladajú väčší výskyt chrípky a chrípke podobných ochorení. Počas chrípkovej sezóny môže dôjsť k **chrípkovej epidémii**. Podľa geografického šírenia sa rozlišuje lokálna, okresná, krajská a celoštátna epidémia. Vo všeobecnosti hovoríme o epidémii chrípky (okresnej, krajskej, celoštátnej) vtedy, ak dôjde k dvojnásobnému vzostupu chorobnosti na území okresu, kraja či celej republiky v priebehu dvoch po sebe idúcich týždňov, alebo tieto epidémie postihnú viac ako 50% populácie okresu, kraja, republiky pričom musí byť laboratórne potvrdená cirkulácia chrípkových vírusov.

Na webovej stránke ÚVZ SR - www.uvzsr.sk – bude počas chrípkovej sezóny **každý týždeň v piatok** zverejnená aktualizovaná „**Informácia o výskyte akútnych respiračných ochorení a chrípky a chrípke podobných ochorení v Slovenskej republike**“ za daný kalendárny týždeň. Všetky potrebné informácie nájdete na webe ÚVZ SR na hlavnej stránke v priečinku „Chrípka“.