



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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



Bratislava, 29.01.2020

ÚVZ SR: Na Slovensku sa vyskytujú zatiaľ iba lokálne epidémie chrípky

Na Slovensku aktuálne zaznamenávame lokálne epidémie chrípky v Nitrianskom, Prešovskom a Košickom kraji. Predpokladá sa, že chorobnosť na chrípku a jej podobné ochorenia bude ešte narastať. Nárast chorobnosti v tomto období je očakávaným javom. Aktivita chrípky a jej podobných ochorení počas chrípkovej sezóny zväčša narastá počas prvých mesiacov v roku.

„K prepuknutiu celoštátnej chrípkovej epidémie na Slovensku zatiaľ nedošlo, no jej vznik nemožno vylúčiť vzhľadom na narastajúci počet ochorení na chrípku a jej podobných ochorení. Vývoj situácie bude závisieť od krivky chorobnosti v nasledujúcich týždňoch,“ povedal hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Dôležitá je účinná prevencia

V čase stúpajúceho počtu chorých na chrípku je v rámci prevencie vhodné **vyhýbať sa uzavretým priestorom s vysokou koncentráciou ľudí**. Chorí na chrípku by nemali chodiť do práce či školy. **Chrípka nie je banálne ochorenie**, môže spôsobiť vážne komplikácie zdravia, **treba ju vyležať a v liečbe sa riadiť pokynmi ošetrojúceho lekára**.

V prípade predškolských zariadení je potrebné zo zákona vykonávať takzvaný „**ranný filter**“, vďaka ktorému by mala zodpovedná osoba v zmysle ochrany zdravia zamedziť, aby sa do kolektívu dostalo choré či nedoliečené dieťa. Dôležité je takisto **dbať na pravidelné vetranie miestností**, mimoriadne potrebné je dbať na **časté umývanie rúk**, vďaka čomu sa výrazne znižuje riziko prenosu respiračných ochorení. Člen rodiny s chrípkou by mal mať vyčlenený príbor, tanier, poháre. U chorej osoby má význam používanie rúšok. **Povrchy a kľučky možno dezinfikovať dezinfekčnými prostriedkami** s obsahom chlóru či jódu.

Obranoschopnosť organizmu možno podporiť zvýšeným príjmom vitamínov, najmä vitamínu C.

Proti chrípke sa ešte stále možno chrániť aj očkovaním. Ide o najúčinnjšiu prevenciu proti tomuto ochoreniu. Dostatočná hladina ochranných protilátok sa v tele vytvorí po 10 až 14 dňoch po očkovaní.

Vysoká teplota, kašeľ, bolesť kĺbov

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 prejaviť 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 zmierňovaní príznakov podávaním liekov na zníženie

telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy a proti zápalu dýchacích ciest. Treba si dopriať veľa spánku a teplého čaju.

Netreba podliehať panike

Chrípková sezóna aktuálne prebieha v období, kedy mnohé krajiny hlásia podozrenia a potvrdené prípady ochorenia spôsobené novým koronavírusom 2019-nCoV. Ochorenie spôsobené novým koronavírusom sa prejavuje príznakmi podobnými klasickým respiračným ochoreniam – horúčka, kašeľ, dýchavičnosť, ochorenie môže prerásť až do zápalu pľúc.

„V prípade, že ste neboli v krajinách, kde sa nový koronavírus nachádza, respektíve ste neboli v kontakte s osobami, ktoré uvedené krajiny navštívili, ide s veľkou pravdepodobnosťou o klasickú chrípku či prechladnutie, a preto netreba podliehať panike. Samozrejme, aj v prípade klasického respiračného ochorenia vrátane chrípky je dôležité kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára, pretože i tieto ochorenia môžu spôsobiť vážne zdravotné komplikácie,“ dodal hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Chrípková sezóna a chrípková epidémia

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 jej 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 vtedy, ak ide o nahromadenie viacerých alebo mnohých ochorení vyvolaných v pomerne krátkom čase na ohraničenom mieste tým istým pôvodcom nákazy.

Sledujte oficiálnu stránku ÚVZ SR

Na webovej stránke ÚVZ SR - www.uvzs.sk - je 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.

ÚVZ SR zároveň prostredníctvom webu, sociálnej siete či médií zverejňuje odporúčania, ako chrípke a akútnym respiračným ochoreniam predísť. **Všetky potrebné informácie nájdete na webe ÚVZ SR na hlavnej stránke v priečinku „Chrípka“.**