



CHŘIPKOVÁ EPIDEMIE

ROUŠKA PŘED VIRY NECHRÁNÍ,
MYTÍ RUKOU ANO

- Nejlepší prevencí je očkování
- V ČR onemocní ročně statisíce obyvatel
- Na komplikace chřipky ročně zemře v ČR více než 2.000 obyvatel

VÍTE, JAK DLOUHO MŮŽE VIRUS CHŘIPKY PŘEŽÍVAT V PROSTŘEDÍ?

Čím chladnější, drsnější a vlhčí povrch, tím delší je přežívání viru chřipky.

- tvrdé neporézní hladké povrchy (plast, kov) – **až 48 hodin**
- oblečení, papírové kapesníky, papír – **až 12 hodin**
- ruce – **až 5 minut**

Inkubační doba: obvykle trvá 1 – 4 dny. **Původce:** chřipkové viry typu A, B, C.

Zdroj: výhradně člověk infikovaný virem chřipky.

PŘENOS

K přenosu dochází nejčastěji vzduchem kapénkami, které vznikají při dýchání, mluvení, kašli, smrkání, kýchání infikovaných osob. Přenáší se i prostřednictvím kontaminovaných rukou a předmětů. Chřipkový virus má schopnost přežít po určitou dobu mimo hostitelský organismus. Je tedy možné se nakazit prostřednictvím předmětů, které jsou potřísněny sekrety nemocného, např. telefonní sluchátka, držadla ve veřejné dopravě, hračky, použité kapesníky, nebo při podání ruky.



PŘÍZNAKY A SYMPTOMY

Chřipka se projevuje náhlým začátkem, suchým dráždivým kašlem, bolestí hlavy, bolestí v krku, bolestí kloubů a svalů, celkovou únavou, slabostí a vyčerpaností. Onemocnění trvá obvykle 4 – 7 dní u nekomplikovaných případů a spontánně končí po krátké rekonvalescenci uzdravením.



KAŠEL



BOLEST
V KRKU



ÚNAVA



RÝMA



BOLEST
HLAVY



KÝCHÁNÍ



ZVÝŠENÁ
TEPLOTA



BOLEST
KLOUBŮ

PREVENCE



Pokud jevíte známky onemocnění, **zůstaňte doma**. Nešířte onemocnění dále.



Respektujte **zákazy návštěv** v nemocnicích, člověk po operaci je oslabený, chřipka pro něj je nebezpečná.



Myjte si často a opakovaně ruce. **Mytím rukou** mýdlem pod teplou tekoucí vodou se snižuje pravděpodobnost onemocnění.



Pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučuje se použít **desinfekční gely** na ruce na alkoholové bázi, dobré jako vybavení do kabelky



Při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývejte nos a ústa **jednorázovým kapesníkem**. Po použití kapesník vyhodte do koše.



Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči - snížíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.

Dále: nepůjčujte si mobilní telefony, sklenice, přístroje, u dětí hračky apod. Myjte kvalitně nádobí (příp. myčku nastavte na intenzivnější program). Při zdravení se vyhněte podávání rukou, objímání a líbání.

BĚŽNÁ CHIRURGICKÁ ROUŠKA NÁS PŘED VIRY CHŘIPKY NEOCHRÁNÍ. PRAVIDELNÉ A DŮKLADNÉ MYTÍ RUKOU ČI DEZINFEKCE DOSLOVA VŽDY, KDYŽ JE K TOMU PŘÍLEŽITOST, ANO.

ZVYŠUJTE SVOJI INDIVIDUÁLNÍ ODOLNOST SPRÁVNOU ŽIVOTOSPRÁVOU, ZEJMÉNA:



jezte pestrou, stravu - zvýšte přísun přirozených vitamínů (ovoce, zelenina)



otužujte se



dodržujte přiměřenou fyzickou aktivitu, chodte pravidelně na procházky na čerstvém vzduchu



často větrejte místnosti, kde pobýváte



dbejte na kvalitní a dostatečný spánek

LÉČBA

Léčba je symptomatická, nikoli však antibiotiky, která jsou určena pro léčbu bakteriálních infekcí a na virus neúčinkují.