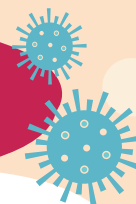
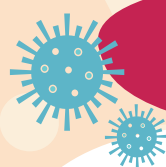


Pravidelně a dostatečně větrejte uzavřené prostory, nepůjčujte si předměty běžné denní potřeby (zejména ne mobilní telefony, sklenice, hračky apod.).



CHŘIPKA A OCHRANA PŘED NÍ



Chřipka je vysoce nakažlivé infekční onemocnění, způsobují ho viry chřipky, ty se šíří vzduchem, snadno pronikají do těla.

Šíření chřipky je velmi rychlé. Každoročně dochází ke vzniku epidemie – nejčastěji v chladném období roku – tedy od prosince do března.

Chřipkou v ČR každoročně onemocní statisíce lidí, v průměru dochází ke 2000 úmrtím. Nejvíce se vyskytuje u dětí a mládeže, nejvíce úmrtí je mezi seniory.



INKUBAČNÍ DOBA

= doba od nákazy do vzniku prvních příznaků, je několik hodin až 5 dní, nejčastěji však 1 – 2 dny.



OCHRANA? – OČKOVÁNÍ

Nejúčinnější ochranou proti chřipce je **očkování**, vede k výraznému snížení rizika onemocnění chřipkou v každém věku.

Nejvhodnější dobou pro očkování proti chřipce je říjen a listopad, je třeba se očkovat každý rok.

KDY SE OČKOVAT?

Osoby s **chronickým onemocněním a seniory** mají očkování proti chřipce **zdarma**, ostatním mohou přispět zdravotní pojišťovny, očkování je levné.

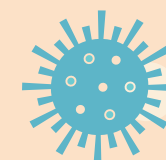


Člověk infikovaný virem chřipky, k přenosu dochází především kapénkovou infekcí – dýcháním, mluvením, kašláním, smrkáním, kýcháním, pliváním ...

ZDROJ NÁKAZY

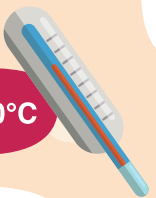
Chřipka se často přenáší nemytými rukama, přes běžně používané předměty, kterých se dotýkáme obličejem, ústy, nosem, nebo na ně doletí kapénky od infikované osoby.

PŘENOS



PŘÍZNAKY:

38°– 40°C



bolesti hlavy



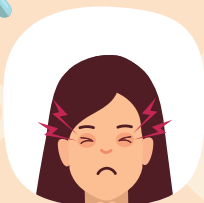
bolesti svalů a kloubů



únava



suchý kašel



pálení očí



třesavka, zimnice



bolest v krku



Chřipka je závažné onemocnění, které je třeba vždy „vyležet“ a vyléčit, má velmi rychlý nástup. Průběh mohou provázet komplikace a chřipka tak může skončit i smrtí.

U starších, oslabených nebo chronicky nemocných osob, které jsou nejvíce ohroženy, může chřipka vyvolat zápal plic.



Chřipkou jsou nejvíce ohroženy osoby trpící závažnými chronickými nemocemi – osoby mající: vysoký krevní tlak, cukrovku, ischemickou srdeční chorobu, zhoubný nádor ...

Postihne-li vás chřipka, nechoďte do práce, školy a na místa s větší koncentrací lidí. Zůstaňte doma a kontaktujte svého lékaře.



JAK PŘEDCHÁZET NÁKAZE?

Při kašlání a kýchání si přikryjte nos i ústa jednorázovým kapesníkem a ihned ho vyhodte do koše.



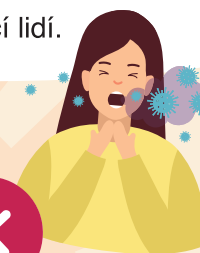
V období epidemie se neobjímejte, nelíbejte a nepodávejte si ruce. Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči.



Celoročně se snažte žít zdravě, mějte dostatek pohybu, nekuřte, správně se stravujte, otužujte se, chodte do sauny, minimalizujte stresy a dostatečně odpočívejte a spíte.



V období epidemie se vyhýbejte kontaktu s nemocnými lidmi, omezte návštěvy míst s velkou koncentrací lidí.



Virus chřipky přežívá na různých předmětech, kterých se běžně dotýkáte, i několik dní.

Nejrizikovějšími předměty nákazy jsou madla nákupních vozíků, držadla v MHD, kliky, tlačítka automatů, bankomatů, vypínače.

