

Prevence chřipky – obecná preventivní hygienická opatření, která mají za cíl snížit přenos chřipky a dalších respiračních onemocnění v kolektivu

Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi.



Nechod'te na místa s velkou koncentrací lidí.

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 dezinfekční gely na ruce na alkoholové bázi

Při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývejte nos a ústa. Po použití kapesník vyhod'te do koše.

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

Nepůjčujte si mobilní telefony, sklenice, příbory, u dětí hračky apod.

Při zdravení se vyhněte podávání rukou, objímání a líbání.

Zvyšujte svou individuální odolnost správnou životosprávou, zejména:

- jezte pestrou stravu
- zvyšte přísun přirozených vitamínů - ovoce, zelenina
- otužujte se
- dodržujte přiměřenou fyzickou aktivitu, chod'te pravidelně na procházky na čerstvém vzduchu
- často větrejte místnosti, kde pobýváte
- dbejte na kvalitní a dostatečný spánek



Pokud onemocníte, je nutná i vzájemná ohleduplnost k ostatním - zůstaňte doma a nešířte tak onemocnění dále!

Nejúčinnější prevencí onemocnění chřipkou je očkování, provedené nejlépe v době, kdy výskyt respiračních onemocnění není v populaci ještě rozšířen, to je zejména v měsících říjen – listopad, ale je možno očkovat i později. U vybraných osob je toto očkování hrazeno zdravotními pojišťovkami bezplatně dle § 30 zákona č.48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, týká se osob nad 65 let, po splenektomii nebo po transplantaci krvevorných buněk, osob, které trpí závažným chronickým, farmakologicky řešeným onemocněním srdce a cév, dýchacích cest, ledvin nebo diabetem.

