

Hlavní zásady chřipkové hygieny a prevence

Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění. Zdrojem původce nákazy klasické sezonní chřipky je výhradně člověk infikovaný virem chřipky a to od konce inkubační doby, která bývá nejčastěji 1 – 3 dny. Přenáší se nejčastěji vzduchem kapénkami (kýcháním, kašláním nemocných osob), ale i kontaminovanými rukama, jež se dotknou obličeje. Proto je chřipka tak snadno přenosná.

Chřipka začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí hlavy, bolestmi ve svalu, bolestmi kloubů, přecitlivělostí pokožky, malátností, později přistupuje suchý kašel. Onemocnění trvá obvykle 2–7 dní a spontánně končí po rekonvalescenci uzdravením. U starších, oslabených nebo chronicky nemocných osob, které jsou onemocněním nejvíce ohroženy, může vyvolat zápal plic, postižení srdečního svalu nebo nervové tkáně a u dětí zánět středního ucha.

Jedinou opravdu účinnou prevencí chřipky je podle odborníků očkování. Nejvhodnější období očkování obvykle začíná v září a končí v listopadu, tedy ještě před tím, než chřipková epidemie vypukne. Účinnost očkování je vysoká, díky němu klesá pravděpodobnost závažných komplikací a zároveň očkování snižuje riziko úmrtí chronicky nemocných pacientů.

V období epidemie chřipky je pak vhodné dodržovat následující **preventivní opatření**:

- Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi.
- Nechoďte na místa s velkou koncentrací lidí (návštěva kin, divadel, sportovních akcí apod.).
- Myjte si ruce pravidelně a opakovaně. (Mytí rukou provádějte pod tekoucí vodou za použití mýdla. Pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučuje se použít dezinfekční gely na ruce na alkoholové bázi.)
- Při kašli a kýchání si kapesníkem vždy zakrývejte nos a ústa. Po použití kapesník vždy zahodte do odpadkového koše, nevkládejte do kapsy.
- Pokud nemáte kapesník, kýchněte do rukávu, nebo jiné části oděvu.
- Nepůjčujte si od ostatních osob mobilní telefony, sklenice, příbory, u dětí hračky apod.
- Pokud onemocníte, nechoďte mezi lidi a zůstaňte izolováni doma.
- Nezdravte se podáním ruky a líbáním.
- Nedotýkejte se rukama obličeje a nemněte si oči, snižíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.
- Do jídelníčku zařaďte dostatek ovoce a zeleniny.

<http://www.szu.cz/tema/prevence/jak-chranit-sebe-a-sve-okoli-proti-chripce>

<http://www.szu.cz/tema/prevence/chripkova-sezona-2017-2018>

<http://szu.cz/publikace/chripka?highlightWords=ch%C5%99ipka>

http://www.khshk.cz/khsdata/hdm/aktuality/postup_pri_myti_rukou.pdf