

# CHRÍPKA

## ČO JE CHRÍPKA?

- infekčné vírusové ochorenie
- akútne zápalové ochorenie horných dýchacích ciest
- nástup je náhly, z plného zdravia
- často začína zimnicou, bolesťami hlavy, teplota stúpa na 39 – 40°C
- chorý má bolesti svalov a kĺbov, suchý, dráždivý kašeľ, nádchu, pocit sucha a škriabania v hrdle

## AKO SA CHRÁNIŤ PRED CHRÍPKOU?

- Najúčinnším prostriedkom ako sa chrániť pred sezónnou chrípkou je OČKOVANIE. Princípom očkovania je tvorba ochranných protilátok, ktoré zabraňujú vzniku ochorenia, prípadne zmiernia jeho priebeh. Keďže zloženie očkovacej látky sa mení, je potrebné dať sa zaočkovať každý rok.
- Dodržiavajte osobnú hygienu; často si počas dňa umývajte ruky (mydlom počas 30 sekúnd).
- Udržiavajte sa v dobrej fyzickej kondícii, najmä správnu životosprávu.
- Nezabúdajte na dostatočný prísun vitamínov vo vašej strave.
- Športujte a otužujte organizmus.
- Vhodne sa obliekajte.



# **POSTUP NA ZAMEDZENIE ŠÍRENIA CHRÍPKY**

## **PANDÉMIA CHRÍPKY**

- **vyhýbajte sa hromadným podujatiam**
- **v prítomnosti inej osoby noste rúšku**
- **umývajte si ruky viackrát za deň  
(mydlom počas 30 sekúnd)**
- **zostaňte doma, ak sa u vás prejavia  
príznaky chrípky**
- **zavolajte svojmu lekárovi, príp. pohotovosť**
- **pozorne sledujte televíziu, rozhlas,  
dennú tlač a internet, z ktorých získate  
najaktuálnejšie informácie**
- **v prípade vypuknutia pandémie chrípky sa  
riadte pokynmi vydanými úradmi  
verejného zdravotníctva**