

# Vírus chrípky A (H1N1) a ako sa pred ním chrániť

4 May 2009

Vírus chrípky A (H1N1), ktorý bol nedávno zistený, je novým subtypom vírusu chrípky postihujúcim ľudí, ktorý obsahuje gény vírusov prasacej, vtáčej a ľudskej chrípky v takej kombinácii, aká nebola nikdy predtým nikde vo svete zaznamenaná. Okrem toho existujú jasné náznaky toho, že tento vírus sa prenáša z človeka na človeka, a výsledné prípady ochorenia majú v značnom počte prípadov v Mexiku vážny charakter. V krajinách mimo Mexika má choroba mierny priebeh a v EÚ bol nahlásený len jeden vážnejší prípad.

Symptómy chrípky A(H1N1) u ľudí sú zvyčajne podobné symptómom bežnej sezónnej chrípky:

- horúčka
- respiračné symptómy ako kašeľ alebo nádcha
- bolesť hrdla
- možné iné symptómy, ako sú:
  - bolesti celého tela (najmä bolesť svalov)
  - bolesť hlavy
  - triašky
  - únava
  - zvracanie alebo hnačka (nie sú typické pre chrípku, ale boli nahlásené u niektorých aktuálnych prípadov novej chrípky)

V niektorých prípadoch sa môžu objaviť vážne komplikácie aj u bežne zdravých osôb, ktoré vírus napadne.

Ľudia sa infikujú vírusom chrípky A(H1N1) rovnakým spôsobom ako v prípade sezónnej chrípky. Šíri sa z človeka na človeka kvapôčkami z infikovanej osoby, ktorá kašeľ alebo kýcha; nepriamo tak, že sa kvapôčky alebo sekréty z nosa alebo hrdla usadia na rukách a iných povrchoch a následne sa ich dotknú iní ľudia, ktorí si potom chytia ústa alebo nos.

Tento vírus sa nemôže preniesť konzumáciou správne spracovaného a uvareného bravčového mäsa a výrobkov z neho. Stále sa odporúča dodržiavať náležité hygienické návyky v kuchyniach a po každom kontakte so surovým mäsom si umývať ruky mydlom, ako aj všetky povrchy a zariadenia čistiacim prostriedkom.

Nový vírus chrípky je vnímavý na inhibítory neuraminidázy (oseltamivir a zanamivir)

## Čo môžem urobiť pre to, aby som sa chránil pred infekciou?

- Vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí sú chorí. Ak ochoriete, dodržiavajte vzdialenosť od ostatných ľudí, aby neochoreli.
- V prípade ochorenia neísť do práce, do školy a nevybavovať bežné povinnosti, ale ostať doma. Pomôžete tak ostatným, aby od vás neochoreli.
- Vyhýbať sa davom ľudí alebo masovým zhromaždeniam.
- Pri kašľaní a kýchaní si zakryť ústa a nos papierovou vreckovkou. Môžete tým zabrániť nakazeniu ľudí vo vašom okolí. Vreckovku po použití odhodte do smetí.
- Umývanie rúk pomôže chrániť sa pred baktériami. Ruky si často umývajte mydlom a vodou aspoň 20 sekúnd, najmä po kašľaní a kýchaní. Účinné môžu byť aj čistiace prostriedky na ruky s obsahom alkoholu. Nechytajte si oči, nos ani ústa, pretože baktérie sa často šíria tak, že osoba sa dotkne niečoho, čo je kontaminované baktériami a následne si chytí oči, nos alebo ústa.
- Časté čistenie tvrdých povrchov, ako sú kľučky na dverách s použitím bežných čistiacich prostriedkov.
- Potvrdenie siete „chrípkových priateľov“ – priateľov a príbuzných – ktorí vám v prípade, že ochoriete, môžu pomôcť.