



Akútne respiračné ochorenia a chrípka a chrípke podobné ochorenia sú prenášané vzduchom (kvapôčkovou infekciou) a infekčným aerosólom vznikajúcim pri kašľaní i kýchaní, ľudia v bezprostrednej blízkosti chorých sa môžu s pomerne vysokou pravdepodobnosťou nakaziť. Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) preto v čase ich stúpajúceho počtu zdôrazňuje, že chrípka môže mať vážny priebeh a chorí na chrípku by nemali chodiť do práce či školy. Ochorenie je potrebné vyležať a v liečbe sa riadiť podľa pokynov ošetrojúceho lekára.

**„Akútne respiračné ochorenia, no najmä chrípku a chrípke podobné ochorenia netreba počas prebiehajúcej chrípkovej sezóny v žiadnom prípade podceňovať, ľudia s teplotou či horúčkou sa musia liečiť pod dohľadom lekára. Neraz sme svedkami, že mnohí s nádchou, bolesťami hrdla a mnohokrát aj so zvýšenou teplotou sa pohybujú po vonku, v obchodoch, cestujú v dopravných prostriedkoch a navštevujú rôzne spoločenské podujatia. Škodí tým nielen okoliu v podobe rizika ohrozenia zdravia, ale aj sebe. Napríklad pri chrípke sa im klinický stav môže skomplikovať. Najčastejšími komplikáciami chrípky sú zápal priedušiek, zápal stredného ucha, prínosových dutín a zápal pľúc**

’  
“  
povedal hlavný hygienik Slovenskej republiky (SR) Ján Mikas.

**Je potrebné pravidelne vetrať a dbať na čistotu rúk**

Vstupnou bránou pre pôvodcov chrípky a prechladnutia sú horné dýchacie cesty a spojovky, prameňom pôvodcu nákazy je človek v akútnom štádiu ochorenia. K prenosu ochorenia môže dôjsť i kontaminovanými predmetmi na verejných priestranstvách či v domácnosti (držiaky v MHD, nákupné košíky, kľučky) a rukami (niektoré odporúčania zahŕňajú aj obmedzenie podávania rúk počas chrípkovej sezóny).

V čase narastajúceho počtu chorých je v rámci prevencie vhodné vyhýbať sa uzavretým priestorom s vysokou koncentráciou ľudí (kiná, divadlá, koncerty, štadióny, rôzne spoločenské podujatia, obchody či nákupné centrá). Ak je nákup nevyhnutný, možno si jeho obsah dopredu premyslieť v záujme skrátenia pobytu v obchode.

V prípade predškolských zariadení je potrebné zo zákona vykonávať takzvaný „ranný filter“, vďaka ktorému by mala zodpovedná osoba (zväčša pedagóg) v zmysle ochrany zdravia zamedziť, aby sa do kolektívu dostalo choré či nedoliečené dieťa.

Dôležité je takisto dbať na pravidelné vetranie miestností (domácnosť, výchovno-vzdelávacie zariadenia, pracoviská), a to takzvané nárazovo, s oknom dokorán niekoľkokrát denne, aby sa vzduch v miestnosti „vymenil“. Počas chrípkovej sezóny je mimoriadne dôležité dbať na čistotu rúk, treba si ich umývať čo najčastejšie (vrátane každého kýchnutia či zakašľania), a to teplou vodou a mydlom, v prípade núdze účinne pomôžu aj dezinfekčné gély na alkoholovej báze. K čisteniu rúk treba pristupovať zodpovedne a nevynechať žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami. Najlepšie je po dôkladnom opláchnutí použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák

***„Ak si ľudia dostatočne neumývajú ruky, hrozí riziko prenosu rôznych ochorení vrátane chrípky. Umývanie rúk je najjednoduchší spôsob, ako vo veľkej miere predísť rozšíreniu respiračných infekcií, rovnako ako hnačkových ochorení a žltacky typu A. Vírus chrípky prežíva na odeve, papieri, vreckovkách 8 až 12 hodín, na hladkých (neporéznych) povrchoch je to dokonca 24 až 48 hodín. Vzhľadom na tieto fakty patrí umývanie rúk***

**medzi základné formy prevencie chrípky,**“ zdôraznil hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Pokiaľ máte v domácnosti člena rodiny s chrípkou či prechladnutím, je vhodné pre neho vyčleniť príbor, taniere i poháre. U chorej osoby má význam používanie rúšok, pretože sa tým redukuje riziko šírenia ochorenia pri osobnom kontakte. Používať by mala aj jednorazové papierové vreckovky, ktoré je potrebné po použití bezpečne zlikvidovať. Nemenej dôležité je myslieť na čistotu priestorov. Povrchy a kľučky možno dezinfikovať dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru, glutaraldehydu, peroxozlúčeniny, chlôhexidínu či jódu. V domácnosti sa počas chrípkovej sezóny vo všeobecnosti odporúča upratovanie „navlhko“, pretože vírus chrípky prežije v prachu v izbovej teplote i niekoľko dní.

## Zvýšte príjem vitamínu C

Obranyschopnosť organizmu vrátane detského možno podporiť zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B – komplexu.

Získame ich konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Najvhodnejšie je vyberať si z nej druhy bohaté najmä na vitamín C – papriku, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapustu. Najmä v zimnom období je vhodné dopĺňať vitamín C.

Na posilnenie celkovej odolnosti organizmu sa odporúča udržiavať sa stále v dobrej fyzickej kondícii (každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, cvičenie), otužovať organizmus, dopriať si dostatok spánku a obliekať sa primerane počasiu.

Proti chrípke je ešte stále možné dať sa zaočkovať, no treba už počítať s tým, že očkovaná osoba môže ochorieť skôr, než si organizmus stihne vytvoriť dostatočnú ochrannú hladinu protilátok. Očkovanie proti chrípke je najvhodnejšie podstúpiť v priebehu októbra a novembra. Organizmus si začína vytvárať ochranné protilátky proti vírusu chrípky asi po desiatich až štrnástich dňoch po očkovaní, ochrana trvá približne šesť mesiacov. Očkovanie proti chrípke je hrazené z verejného zdravotného poistenia.

## Chrípková sezóna potrvá do apríla

Chrípková sezóna trvá na severnej pologuli od októbra do konca apríla nasledujúceho roka (od 40. kalendárneho týždňa aktuálneho roka do 18. kalendárneho týždňa nasledujúceho roka). V priebehu chrípkovej sezóny sa aktivita chrípky postupne zvyšuje, dochádza k lokálnym, okresným a krajským epidémiám, ktoré môžu zasiahnuť celé Slovensko.

**„Aj keď v ostatných týždňoch došlo k nárastu počtu akútnych respiračných ochorení vrátane chrípky a chrípke podobných ochorení, v súčasnosti dochádza zatiaľ k lokálnym epidémiám, na základe čoho je prerušený výchovno-vzdelávací proces v mnohých predškolských a školských zariadeniach. Vo všeobecnosti hovoríme o epidémii vtedy, ak ide o nahromadenie viacerých alebo mnohých ochorení vyvolaných v pomerne krátkom čase na ohraničenom mieste tým istým pôvodcom nákazy,“** uviedol hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) kontinuálne monitoruje a vyhodnocuje epidemiologickú situáciu vo výskyte akútnych respiračných ochorení a chrípky a chrípke podobných ochorení. Na webovej stránke [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk) je počas chrípkovej sezóny každý týždeň v piatok zverejnená aktualizovaná „Informácia o výskyte akútnych respiračných ochorení a chrípky a chrípke podobných ochorení v Slovenskej republike“ za daný kalendárny týždeň.

ÚVZ SR zároveň prostredníctvom webu, sociálnej siete či médií zverejňuje odporúčania, ako chrípke a akútnym respiračným ochoreniam predísť. Všetky potrebné informácie nájdete na webe ÚVZ SR na hlavnej stránke v priečinku „Chrípka“.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.

hlavný hygienik Slovenskej republiky