



**Posilňujte si imunitu každý deň, vyhnete sa tak chrípke a iným nepríjemným respiračným ochoreniam. Zčať môžete s otužovaním, dbajte na dostatok spánku, pravidelné dávky ovocia, zeleniny a nezabúdajte na pitný režim. Zdatným protivníkom vírusov a baktérií je tiež pravidelný pohyb a časté umývanie rúk.**

Prechod z horúceho leta do premenlivého jesenného počasia s prudkými teplotnými výkyvmi môže imunitu oslabiť, no ak dodržiavate zásady prevencie, akútnym respiračným ochoreniam vrátane chrípky, sa môžete vyhnúť.

Ideálny prostriedok na zvýšenie odolnosti organizmu je otužovanie. Prekrví celé telo a pomôže i zbaviť sa stresu. Otužovať sa môžete viacerými spôsobmi, nielen pri sprchovaní. Pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu počas celého roka a spánok v neprekúrenej miestnosti sú spôsoby, ako telo naučíte prispôbiť sa nižším teplotám a byť odolnejšie voči chladu.

Pri otužovaní v sprche je dôležité dodržať dve zásady. Prvá je postupnosť - začnite teplejšou vodou, pokračujte vlažnou a očistu ukončíte studenou. Počas sprchovania je dobré hýbať sa - prešľapovať. Druhá zásada je pravidelnosť. Aj keď to niekedy nemusí byť príjemné, otužovanie nevynechajte ani jeden deň, disciplína sa oplatí.

### Bez čistých rúk to nejde

Počas chrípkovej sezóny je mimoriadne dôležité dbať na čistotu rúk. Umývajte si ich čo najčastejšie, po príchode domov by mala vaša prvá cesta viesť k umývadlu. Ak nemáte k dispozícii vodu a mydlo, noste so sebou dezinfekčné gély na alkoholovej báze a ruky si čistite nimi. Umývanie rúk pripomínajte neustále aj deťom. V jesennom období hrozí v detských kolektívoch vyššie riziko nákazy infekčnými respiračnými ochoreniami. Dieťa by malo vedieť, že ruky si nestačí opláchnuť len teplou vodou, musí použiť aj mydlo. Ruky si treba umyť po príchode do školy, po návrate domov, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociť znečistených rúk.

!

Umývanie rúk je najjednoduchší spôsob, ako predísť rozšíreniu viacerých ochorení – respiračných, hnačkových i žltacky typu A.

Umývajte si ruky správne:

- Po dôkladnom opláchnutí naneste na ruky mydlo a pod prúdom vody nevynechajte žiadnu časť dlane, chrbát rúk i miesta medzi prstami a pod nechtami. Umyté ruky si utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom.

!

Vírus chrípky môže prežívať na odevu, papieri či vreckovke 8-12 hodín, na hladkých povrchoch dokonca 24-48 hodín.

### Vitamíny, zdravé nápoje a pohyb

Imunitu voči chorobám výdatne posilní zdravé zloženie stravy, v chrípkovom období dbajte na to, aby vám nechýbali vitamíny, najmä céčko, ale i minerály a stopové prvky. Ich zásobárňou sú jablká, kyslá kapusta, citrusy, chren, cesnak, paprika, citróny, banány, limetka, pomaranče, para orechy, kešu orechy, ale i rukola, cícer, tekvicové semienka, či morčacie a kuracie mäso. Hoci v jesennom období nebýva pocit smädu taký výrazný ako v horúčavách, nezabúdajte na pitie vody, nesladených nápojov a čajov, pravidelné pitie zdravých nápojov pomáha zvlhčovať sliznice.

Pozitívny vplyv na odolnosť organizmu voči chorobám má pohyb, venujte mu každý deň aspoň pol hodiny: Ľudia, ktorí pravidelne športujú, bývajú zriedkavejšie chorí.

### Dajte sa včas zaočkovať

Proti chrípke sa môžete chrániť aj očkovaním, ktoré zabezpečí tvorbu protilátok proti vírusu chrípky. Dostatočná hladina protilátok proti vírusu chrípky sa v tele vytvorí o desať až štrnásť dní po očkovaní, zájdite preto k svojmu praktickému lekárovi čo najskôr, ideálne v októbri alebo v novembri. Rozšíreniu ochorenia zabraňuje i počet zaočkovaných osôb - čím viac osôb sa dá zaočkovať, tým vyššia kolektívna ochrana sa vytvorí. Znížiť riziko epidémií pomáha tiež zaočkovanie rizikových skupín obyvateľstva. Patria k nim seniori, ľudia so závažnými chronickými ochoreniami, deti od šiestich mesiacov do päť rokov, tehotné ženy a tí, ktorí prichádzajú neustále do kontaktu s veľkým množstvom osôb.

Odbor epidemiológie ÚVZ SR

Referát Komunikačný ÚVZ SR