

Napísal

Streda, 29. január 2020 15:40 - Posledná úprava Streda, 29. január 2020 15:48

---

Na Slovensku aktuálne zaznamenávame lokálne epidémie chrípky v Nitrianskom, Prešovskom a Košickom kraji. Predpokladá sa, že chorobnosť na chrípku a jej podobné ochorenia bude ešte narastať. Nárast chorobnosti v tomto období je očakávaným javom. Aktivita chrípky a jej podobných ochorení počas chrípkovej sezóny zväčša narastá počas prvých mesiacov v roku.

***„K prepuknutiu celoštátnej chrípkovej epidémie na Slovensku zatiaľ nedošlo, no jej vznik nemožno vylúčiť vzhľadom na narastajúci počet ochorení na chrípku a jej podobných ochorení. Vývoj situácie bude závisieť od krivky chorobnosti v nasledujúcich týždňoch,“***

povedal

**hlavný hygienik SR Ján Mikas**

### **Dôležitá je účinná prevencia**

V čase stúpajúceho počtu chorých na chrípku je v rámci prevencie vhodné **vyhýbať sa uzavretým priestorom s vysokou koncentráciou ľudí.**

Chorí na chrípku by nemali chodiť do práce či školy.

**Chrípka nie je banálne ochorenie,**

môže spôsobiť vážne komplikácie zdravia,

**treba ju vyležať a v liečbe sa riadiť pokynmi ošetrojúceho lekára.**

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

**dbať na pravidelné vetranie miestností,**

mimoriadne potrebné je dbať na

**časté umývanie rúk,**

vďaka čomu sa výrazne znižuje riziko prenosu respiračných ochorení. Člen rodiny s chrípkou by mal mať vyčlenený príbor, tanieru, poháre. U chorej osoby má význam používanie rúšok.

**Povrchy a kľučky**

možno

**dezinfikovať dezinfekčnými prostriedkami**

s obsahom chlóru či jódu.

Napísal

Streda, 29. január 2020 15:40 - Posledná úprava Streda, 29. január 2020 15:48

---

**Obranoschopnosť organizmu možno podporiť zvýšeným príjmom vitamínov, najmä vitamínu C.**

**Proti chrípke sa ešte stále možno chrániť aj očkovaním. Ide o najúčinnnejšiu prevenciu proti tomuto ochoreniu. Dostatočná hladina ochranných protilátok sa v tele vytvorí po 10 až 14 dňoch po očkovaní.**

**Vysoká teplota, kašeľ, bolesť kĺbov**

**Chrípka má náhly nástup príznakov z plného zdravia, je sprevádzaná vysokou teplotou.**

Typickým úvodným príznakom je

**bolesť kĺbov a svalov**

, silná

**bolesť hlavy.**

Chrípka sa prejavuje

**suchým a dráždivým kašľom**

, často sa objavuje

**zimnica a triaška**

. Po 48 hodinách sa môže prejaviť nádcha a bolesť hrdla. K úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do 2 až 4 týždňov od prvých príznakov. Chrípka je vírusové ochorenie, a preto sa nelieči antibiotikami. Jej liečba spočíva v zmiernení príznakov podávaním liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy a proti zápalu dýchacích ciest. Treba si dopriať veľa spánku a teplého čaju.

**Netreba podliehať panike**

Chrípková sezóna aktuálne prebieha v období, kedy mnohé krajiny hlásia podozrenia a potvrdené prípady ochorenia spôsobené novým koronavírusom 2019-nCoV. Ochorenie spôsobené novým koronavírusom sa prejavuje príznakmi podobnými klasickým respiračným ochoreniam – horúčka, kašeľ, dýchavičnosť, ochorenie môže prerásť až do zápalu pľúc.

***„V prípade, že ste neboli v krajinách, kde sa nový koronavírus nachádza, respektíve ste neboli v kontakte s osobami, ktoré uvedené krajiny navštívili, ide s veľkou pravdepodobnosťou o klasickú chrípku či prechladnutie, a preto netreba podliehať***

Napísal

Streda, 29. január 2020 15:40 - Posledná úprava Streda, 29. január 2020 15:48

---

***panike. Samozrejme, aj v prípade klasického respiračného ochorenia vrátane chrípky je dôležité kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára, pretože i tieto ochorenia môžu spôsobiť vážne zdravotné komplikácie,***" dodal hlavný hygienik SR Ján Mikas.

### Chrípková sezóna a chrípková epidémia

Chrípková sezóna trvá na severnej pologuli od októbra daného roka do konca apríla nasledujúceho roka (od 40. kalendárneho týždňa aktuálneho roka do 18. kalendárneho týždňa nasledujúceho roka). Ide o obdobie, kedy odborníci predpokladajú väčší výskyt chrípky a jej podobných ochorení.

Počas chrípkovej sezóny môže dôjsť k chrípkovej epidémii. Podľa geografického šírenia sa rozlišuje lokálna, okresná, krajská a celoštátna epidémia. 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.

### Sledujte oficiálnu stránku ÚVZ SR

Na webovej stránke ÚVZ SR - [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“.**