

chorobnosť žiakov prekročí 30% z celkového počtu detí.

#### 10 RÁD PRI EPIDEMICKOM VÝSKYTE CHRÍPKY NA ŠKOLÁCH :

1. správne a dostatočné vetranie
2. prijímanie a dochádzka len zdravého personálu a detí v šk. zariadeniach.
3. dozor nad čistotou kolektívneho zariadenia.
4. zabezpečenie zdravotne nezávadnej vody a odstraňovanie odpadových látok.
5. vedenie detí k osvojeniu si hygienických návykov
6. dodržiavanie zásad osobnej hygieny personálu.
7. dozor nad hygienickou úrovňou a prevádzkou stravovania, pri spracúvaní potravín.
8. okamžité pátranie po príčine absencie detí
9. pozorovanie zdravotného stavu detí priebežne počas dňa
10. spolupráca s detským, školským lekárom



#### ČO JE TO PANDÉMIA?

Pandémia chrípky patrí medzi mimoriadne epidemiologické situácie. Pandémia je rozsiahla epidémia s neurčitým časovým ohraničením a prakticky bez ohraničenia v mieste, pričom býva postihnuté veľké množstvo ľudí na rozsiahlom území.

## CHRÍPKA KOMPLIKUJE ŽIVOT AJ ZDRAVÝM !

#### Čo môžem robiť, keď už som chrípku dostal?

Dodržiavať rady lekára, užívať lieky, ktoré znižujú teplotu a zmierňujú bolesť na znesiteľnejšiu mieru, piť dostatok tekutín, jesť veľa čerstvého ovocia a zeleniny.

**V žiadnom prípade chrípkové ochorenie nepodceňujte a nech sú vaše povinnosti akokoľvek dôležité, chrípku treba vyležať!!! Zdravie by malo byť prednejšie.**

Na Slovensku ochorie cca 2 000 000 ľudí ročne na chrípku a chrípke podobné ochorenia. Nemusíte byť medzi nimi !

**Očkovanie je v súčasnosti najúčinnnejším preventívnym opatrením, ktoré môže zachrániť mnoho ľudských životov.**

Spracovali : zamestnanci oddelenia epidemiológie

Vydal : Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Michalovciach  
Michalovce, S.Chalupku 5  
2005

# Nedajte chrípke šancu !



*Obdobie medzi novembrom a marcom je eldorádom pre chrípku.*

Chrípka je veľmi závažné, vysoko nákazlivé vzduchom sa šíriace ochorenie. Začína rýchlo po usadení vírusu v horných dýchacích cestách u osôb, ktoré nemajú proti aktuálnemu typu vírusu chrípky vytvorené protilátky.

#### Chrípka nie je prechladnutie !

Častým omylom mnohých pacientov je, že akékoľvek postihnutie horných dýchacích ciest považujú za chrípku.

#### Cesta šírenia

Pôvodcom ochorenia je chrípkový vírus (Influenza virus), ktorý sa nachádza vo veľkom množstve v sekréte dýchacích ciest a vylučuje sa pri rozprávaní, kašľaní a kýchaní. Chrípka sa rýchlo šíri v zle vetraných priestoroch s veľkým počtom osôb. Od chorého sa šíri vzdušnou cestou kvapôčkovou infekciou. Do tela vstupuje dýchacími cestami. Inkubačná doba (t. j. doba, ktorá uplynie od preniknutia choroboplodných zárodkov do objavenia sa prvých príznakov) je krátka (1 – 3 dni).

#### Príznaky choroby

Ochorenie začína náhle z plného zdravia celkovými príznakmi, ako sú mrazenie, zimnica, horúčka 38° - 40° stupňov Celzia, bolesti svalov, kĺbov (chrbta, končatín), bolesti hlavy s bolestivým pohybom očných gúľ, resp. s bolesťami za očami. Chorý je unavený a vyčerpaný. Postupne nastupujú príznaky postihnutia dýchacích ciest, ako je pokašliavanie, suchý, dráždivý kašeľ, ktorý sa postupne mení na vlhký s vykašliavaním malého množstva hlienovitého výlučku (sekréty bielej farby). Časté býva pálenie za hrudnou kosťou či bolesti na hrudníku, ktoré sa pri kašli stupňujú. Môžu sa objaviť problémy tráviaceho traktu (nechutenstvo, zápcha, pocit na zvracanie), príznaky prechladnutia (upchatý nos, zdurenie sliznice nosa, zápal spojiviek, bolesť v krku, zápal hrtana). Horúčka v nekomplikovaných prípadoch klesá behom 2 - 4 dní, bolesti svalov trvajú asi 3 dni, ďalšie príznaky (dýchacie problémy) pretrvávajú ešte niekoľko ďalších (7-10) dní.

Chrípka sa môže nebezpečne skomplikovať zápalom pľúc, priedušiek, stredného ucha, ktoré môžu končiť smrteľne u oslabených osôb s chronickými ochoreniami srdca, ciev, pľúc, obličiek, pečene, imunitného systému a u ľudí nad 65 rokov, u ktorých je imunitná ochrana proti infekcii podstatne znížená.

PRÍZNAKY	CHRÍPKA	NACHLADNUTIE / NÁDCHA
nástup príznakov	náhly	postupný
kýchanie	príležitostné	časté
kašeľ	-	suchý, najmä v počiatočnom štádiu choroby
bolesť v hrdle	od začiatku nemoci	nezávažná, vrcholí na 2 - 3 deň
bolesť svalov	často, intenzívna	mierna
malátnosť / únava	intenzívna	zriedka, mierna
bolesť na hrudi, v oblasti priedušiek	áno	mierna až žiadna
doba pretrvávania	6 - 7 dní	3 - 4 dni
horúčka	vysoká 39 - 40°C	bez horúčky alebo mierna, max. do 39°C

### Očkovanie proti chrípke:

Očkovať sa začína koncom septembra - začiatkom októbra až do konca februára. Ochranný účinok vakcíny nastupuje 10 - 14 dní po podaní. Očkuje sa od 6 mesiacov veku. Dospelí aj deti 1 dávka (chronicky chorým pacientom a deťom očkovaným proti chrípke prvýkrát sa odporúča podať 2 dávky v odstupe 1 mesiac).

#### ⇒ a ako vakcína chráni?

Po vakcinácii začína imunitný systém produkovať protilátky proti vírusovému proteínom vakcíny. Po stretnutí organizmu so skutočným chrípkovým vírusom tieto protilátky viažu jeho častice, takže ich eliminujú skôr, ako poškodia tkanivo. Jedinec neochorí, resp. v prípade ochorenia má ľahší priebeh.

### 3 NAJVÝZNAMNEJŠIE DÔVODY PRE OČKOVANIE PROTI CHRÍPKE -

#### 1. Prevencia úmrtia na chrípku.

Na chrípku zomiera viac ľudí, ako na iné ochorenia, ktorým možno predchádzať očkovaním. Väčšinou sú to starší ľudia nad 65 rokov a ľudia s chronickými ochoreniami.

#### 2. Prevencia závažného ochorenia.

Chrípka každoročne spôsobí na Slovensku niekoľko tisíc ťažkých komplikácií – zápal pľúc, zápal priedušiek, zápal prínosových dutín, zápal stredného ucha, neurologické ochorenia, z ktorých je mnoho potrebných hospitalizovať. Tieto ochorenia môžu mať aj trvalé zdravotné následky. Najčastejšie je potrebné na chrípku hospitalizovať deti mladšie ako 2 roky a starších ľudí nad 60 rokov.

### 3. Prevencia infikovania vašich blízkych.

Ak bývate v kontakte s človekom, ktorý patrí do skupiny s vysokým rizikom komplikácií chrípky, mali by ste sa dať zaočkovať. Tým, že sa dáte zaočkovať môžete chrániť členov vašej domácnosti, vrátane rizikovej skupiny a malých detí.

Predchádzať ochoreniu sa dá tiež otužovaním organizmu, pravidelným cvičením, podávaním vitamínov (hlavne vitamínu C), zabránením prechladnutiu organizmu v chladnom počasí, zvlhčovaním vzduchu v priebehu vykurovacej sezóny (vysušený vzduch vedie k vysychaniu slizníc dýchacích ciest a zvyšuje pravdepodobnosť infikovania).

### Správna životospráva

Lekár by mal najlepšie vedieť, ako bojovať proti nachladnutiu a uchrániť deti pred chrípkovými ochoreniami, Neznamená to ale, že rodič bude stáť bokom a celý čas sa len prizerať. Ak nebudú rodičia jesť zeleninu a ovocie, nemôžu to vyžadovať ani od svojich detí. Variť zdravé jedlá nestačí, treba ich aj konzumovať. Pre dieťa by sa ovocie a zelenina mali stať každodennou samozrejmosťou a nie občasnou nutnosťou.

Dôležité je nezabúdať na pravidelné dopĺňovanie zásob vitamínov a minerálnych látok. Čerstvá zelenina a ovocie je síce aj v tomto období dostupná, ale priznajme si, že pre mnohých z nás je pohodlnejšie siahnuť po tablete, ktorá obsahuje ten najvyváženejší pomer vitamínov a minerálov.

Na trhu máme mnoho prípravkov, ktoré nás môžu ochrániť nielen pred chrípkou, ale môžu zlepšiť kvalitu nášho života aj ako sa hovorí mimo chrípkovú sezónu. Vitamíny, stopové prvky a minerály zohrávajú nenahraditeľnú úlohu v našom tele.



### Pohyb a otužovanie



**Vzduch, vzduch, vzduch** - vírusov a baktérií sa najlepšie zbavíme tým, že priestor vyvetráme.

Ani nevlúdne a chladné počasie by nás nemalo odradiť od pravidelných vychádzok na čerstvom vzduchu. Pol hodiny rýchlej chôdze vedie k zlepšeniu zásobovania organizmu kyslíkom a posilňuje imunitný systém.

### ČO JE TO EPIDÉMIA?

Hromadný výskyt ochorenia v spoločenstve v určitej územnej oblasti a v určitom časovom období, ktorý zjavne presahuje bežný celoročný priemer. Chrípková epidémia komplikuje niektorým rodičom situáciu v zamestnaní. Mnohé školy totiž každoročne vyhlásia tzv. chrípkové prázdniny. Tie by mali vyhlásiť riaditelia škôl po tom, čo