

OPATRENIA

pri výskyte pandemickej chrípky

A(H1N1) 2009

Ochorenie na pandemicnú chrípku A (H1N1) 2009 má podobné klinické príznaky ako bežná sezónna chrípka. Šíri sa predovšetkým kvapôčkovou infekciou – pri kašľaní, kýchaní, smrkaní a rozprávaní. Môže sa šíriť aj dotykom rúk po priamom kontakte s chorým. Prenáša sa aj nepriamo kontaminovanými predmetmi - napríklad držadlami v mestskej hromadnej doprave, kľúčkami, držadlami nákupných vozíkov a podobne. Bránou vstupu infekcie do organizmu sú horné dýchacie cesty a očné spojivky.

Aké sú príznaky chrípky?

Náhly nástup choroby s vysokými horúčkami, bolesťami hlavy, očí, svetloplachosťou, bolesťami kĺbov, svalov, hrdla, malátnosťou, únavou. Typickým sprievodným príznakom je suchý dráždivý kašeľ a bolesti v oblasti hrudníka.

Pokiaľ sa u Vás objaví niektorý z týchto príznakov a netrpíte na závažné chronické ochorenie, **zostaňte doma, telefonicky kontaktujte Vášho lekára**, ktorý Vás poučí o ďalšom postupe. Pri nekomplikovanom priebehu ochorenia sa odporúča liečba ako u sezónnej chrípky, t.j. kľud na lôžku, tlmenie horúčky a ďalších príznakov ochorenia voľne predajnými liekmi. Dôležitý je dostatočný príjem tekutín (pitný režim), strava bohatá na vitamíny, prípadne užívanie vitamínových doplnkov.

Chrípku musíte v prvom rade vyležať.

Dodržiavajte liečebný režim stanovený lekárom a:

- vyhnite sa kontaktu s ostatnými ľuďmi, ostaňte doma po celú dobu trvania infekčnosti, čiže 7 – 10 dní od začiatku príznakov. Nechoďte do práce ani do školy!
- spite (pokiaľ je to možné) v oddelenej miestnosti, ktorú treba pravidelne vetrať, odpočívajte a dbajte na dostatočný príjem tekutín
- pri kašľaní, kýchaní a smrkaní si zakrývajte nos i ústa papierovou vreckovkou, ktorú vždy po použití vyhodte do uzatvoreného odpadkového koša. Po každom použití vreckovky si umývajte ruky po dobu aspoň 20 sekúnd teplou vodou a mydlom.
- v prípade, že do 3 dní od začiatku ochorenia dôjde opakovane k vzostupu horúčky, výrazným bolestiam hlavy, dýchacím problémom, zvýšenej dýchavičnosti, intenzívnej únave – znovu skontaktujte svojho praktického lekára!

Ako znížiť pravdepodobnosť nákazy chrípkou?

- vyhýbajte sa kontaktu s chorými a miestam s veľkou koncentráciou ľudí (napr. kiná, divadlá, supermarkety, diskotéky, výstavy, trhy a podobne)
- umývajte si ruky pravidelne a opakovane mydlom a pod tečúcou teplou vodou
- pokiaľ nie je voda a mydlo k dispozícii, odporúča sa používať dezinfekčné gély na alkoholovej báze alebo obrúsky napustené látkami s prídavkom alkoholu
- nepožičiavajte si od ostatných mobilné telefóny, poháre, príbory
- nezdravte sa podaním ruky a pobožkaním
- nedotýkajte sa rukami tváre a očí – zníži sa tým riziko prenosu vírusu prostredníctvom rúk z kontaminovaných predmetov
- dbajte na dostatočný pitný režim a zvýšený prísun prirodzených vitamínov, ktoré sa nachádzajú najmä v ovoci a zelenine

Osoby, ktoré sú vystavené zvýšenému nebezpečenstvu nákazy vírusom chrípky:

- zdravotnícki pracovníci
- tehotné ženy
- osoby s chronickým ochorením (napr. pľúc, srdca, imunitného systému, obličiek, s cukrovkou, s nádorovým ochorením, s obezitou)

Očkovanie proti bežnej sezónnej chrípke – je stále aktuálne.

Nezabudnite dať seba a Vaše deti očkovať proti bežnej sezónnej chrípke! O možnom očkovaní predškolských detí sa poraďte s praktickým lekárom pre deti a dorast. Očkovanie je najefektívnejší spôsob ako zabrániť nákaze sezónnou chrípkou. Očkovanie proti sezónnej chrípke je plne hrazené z prostriedkov verejného zdravotného poistenia u všetkých záujemcov o očkovanie. Očkovacie látky proti chrípke sú dostupné v lekárňach v dostatočnom množstve.

Očkovanie proti pandemickej chrípke A(H1N1) 2009.

Očkovanie proti pandemickej chrípke A(H1N1) 2009 sa odporúča v rámci mimoriadneho očkovania nasledovným skupinám populácie:

- zdravotníckym pracovníkom
- tehotným ženám
- osobám so závažnými chronickými ochoreniami
- osobám zabezpečujúcim chod štátu

Očkovanie vykonajú všeobecní praktickí lekári pre deti a dorast a pre dospelých. V lôžkových oddeleniach zabezpečia očkovanie zdravotníckych pracovníkov určené očkovacie tímy. Očkovacia látka sa distribuuje priamo k očkujúcim lekárom.

Pre ďalšie informácie, ktoré sa týkajú očkovania, sa obráťte na svojho praktického lekára.

Informácie o pandemickom víruse chrípky A(H1N1) 2009 môžete nájsť na webových stránkach Ministerstva zdravotníctva SR

www.health.gov.sk

a Úradu verejného zdravotníctva

www.uvzsr.sk

CALLCENTRUM: 00421 2 593 73 122