

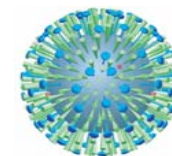


## Ako zistím, že mám chrípku?

Môžem mať chrípku, ak mám niektoré alebo všetky nasledujúce príznaky:

- horúčka
- kašeľ
- bolesť hrdla
- nádcha alebo upchatý nos
- bolesti kĺbov a svalov (celého tela)
- bolesti hlavy
- zimnica, triaška
- únava
- hnačka a zvracanie

Sezónna a pandemická chrípka majú podobné príznaky a na základe príznakov sa nedajú rozoznať.





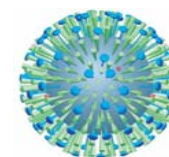
## Čo mám robiť, ak u mňa začína chrípka?

- Dať si rúšku a ísť domov, čo najskôr po objavení sa príznakov
- Ostať doma do uzdravenia

## Čo mám robiť, keď ochorím?



- ostať doma a vyhýbať sa kontaktu s inými ľuďmi, aby ste ich nenakazili
- dať si rúšku, ak musíte odísť z domu, napríklad k lekárovi
- zakryť ústa a nos vreckovkou pri kašľaní a kýchaní. Po každom vysmrkaní vreckovku zahodiť
- umývať si často ruky, aby ste neprenášali nákazu na druhých
- piť veľa tekutín
- užívať lieky proti horúčke
- nechodiť do práce, do školy, nakupovať,
- necestovať
- nezúčastňovať sa spoločenských podujatí a verejných zhromaždení.





## U niektorých osôb však môžu častejšie vzniknúť komplikácie

Sú to najmä:

- Deti mladšie ako 5 rokov, ale najmä deti mladšie ako 2 roky
- Osoby 65 ročné a staršie
- Tehotné ženy
- Osoby, ktoré majú:
  - Rakovinu
  - Poruchy krvi (vrátane kosáčikovej anémie)
  - Chronické pľúcne ochorenie [vrátane astmy alebo chronickej obštrukčnej choroby pľúc (CHOCHP)]
  - Cukrovku
  - Ochorenie srdca
  - Choroby obličiek
  - Choroby pečene
  - Neurologické ochorenia (vrátane nervového systému, mozgu alebo miechy)
  - Neuromuskulárne ochorenia (vrátane svalovej dystrofie a sklerózy multiplex)
  - Oslabený imunitný systém (vrátane osôb s AIDS)



Ak patríte do niektorej z uvedených skupín a objavia sa u Vás príznaky chrípky, poraďte sa telefonicky so svojim lekárom o tom, či sa máte dať vyšetriť.

Aj u zdravých osôb sa môže z chrípky vyvinúť závažné ochorenie, takže každý, kto je svojim ochorením znepokojený, by sa mal poradiť so svojim lekárom.



Existujú varovné príznaky. Každý, kto ich má, by mal okamžite vyhľadať lekársku pomoc.

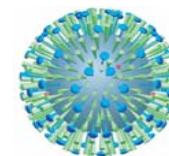
## Aké sú varovné príznaky?

### U detí

- Zrýchlené dýchanie alebo problémy s dýchaním
- Modrastá farba kože
- Nedostatočný príjem tekutín
- Spavosť alebo apatia
- Taká podráždenosť, že dieťa nechce, aby ste ho držali
- Symptómy podobné chrípke sa zmierňujú, ale potom sa vrátia spolu s horúčkou a zhoršeným kašľom
- Horúčka s vyrážkou

### U dospelých

- Problémy s dýchaním alebo dýchavičnosť
- Bolesť alebo tlak na hrudi alebo v oblasti brucha
- Náhly závrat
- Zmätenosť
- Silné alebo opakované vracanie



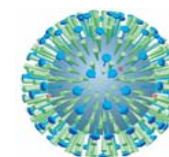


## **Mám ísť k lekárovi, ak som chorý?**

- Ak ste chorý, poraďte sa s Vaším lekárom telefonicky, či a kedy ho máte navštíviť
- K lekárovi by mali ísť len osoby, ktoré sú veľmi choré.
- Ak pôjdete k lekárovi a nemáte chrípku, môžete sa v čakárni nakaziť od ľudí, ktorí ju majú.

## **Ako dlho by som mal ostať doma, keď som chorý?**

Odporúča sa zostať doma najmenej 24 hodín po tom, ako odoznela horúčka, t.j. horúčka nestúpne 24 hodín potom, ako prestanete užívať lieky proti horúčke (Acylpirin, Paralen a pod.).





## Existujú lieky na liečbu chrípky?

Áno. Sú k dispozícii lieky, ktoré môže lekár predpísať na liečbu sezónnej chrípky ako aj novej pandemickej chrípky typu AH1N1, zvané „antivirotiká“. Tieto lieky zabezpečia, aby ste sa rýchlejšie cítili lepšie a môžu tiež zabrániť vážnym komplikáciám. V tejto chrípkovej sezóne sa antivirotiká používajú najmä na liečbu osôb, ktoré sú veľmi choré a potrebujú hospitalizáciu a na liečenie chorých osôb, ktoré sú náchylnejšie k vzniku vážnych komplikácií spojených s chrípkou. Váš lekár rozhodne, či sú na liečbu vášho ochorenia antivirotiká potrebné. Nezabúdajte, že u väčšiny osôb chorých na chrípku typu AH1N1 malo ochorenie len ľahký priebeh a nepotrebovali lekársku pomoc, ani antivirotiká a to isté platí aj v prípade sezónnej chrípky.

