# Chřipka: chraňte sebe i okolí

*Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění, které se rychle šíří vzduchem a proniká do těla. Šíření chřipky má obvykle explozivní charakter, zejména při nástupu epidemie, což bývá v chladném období roku. K přenosu dochází především kapénkovou infekcí. Inkubační doba je několik hodin až 5 dní, nejčastěji však 1 - 2 dny.*

Při kašlání a kýchání si přikrývejte nos i ústa jednorázovými kapesníky a ihned je vyhoďte do koše.

Ruce si pravidelně myjte vodou a mýdlem - virus chřipky může přežívat na různých předmětech (kliky, telefonní sluchátka, držadla v MHD, madla nákupních vozíků...) i několik dní.

Projeví-li se u vás příznaky chřipky (horečka, bolest hlavy, únava, suchý kašel, bolest hrdla, svalů a kloubů, podrážděné oči, bolesti břicha..), nechoďte do práce, školy a na místa s větší koncentrací lidí a kontaktujte svého lékaře.

Neobjímejte se, nelíbejte se a nepodávejte si ruce při pozdravu. Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči - snížíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.

*Bližší informace: http://www.mzcr.cz/dokumenty/chripka_4664_2073_5.html*

## Pamatujte!

# Nejúčinnější obranou proti chřipce je včasné očkování!

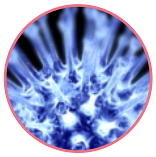
Nejlepší ochranou proti chřipce je očkování, které vede ve všech věkových skupinách k výraznému snížení výskytu onemocnění a ke snížení počtu návštěv lékaře. U zdravých dospělých v 70 až 90 % zabrání onemocnění.

Chřipkové vakcíny se každý rok připravují nově z posledního známého typu viru. Proto se doporučuje každoroční přeočkování.

Nejvhodnější dobou pro očkování proti chřipce je říjen a listopad.

Virus chřipky představuje závažné zdravotní riziko zejména pro jedince s onemocněním srdce, seniory a jedince s chronickým onemocněním. Očkovat by se měli nechat i rodinní příslušníci.

## A proč je očkování důležité?



Chřipka způsobí v Česku každoročně onemocnění statisíců obyvatel a souvisí s ní v průměru téměř dva tisíce úmrtí. Nejvyšší výskyt je u školáků a u dospívajících, maximum počtu úmrtí pak mezi seniory.

## Na koho se obrátit?

- očkování zajišťuje nejčastěji praktický lékař, Zdravotní ústavy nebo očkovací centra
- informujte se u svého praktického lékaře, zdravotní pojišťovny či zaměstnavatele, zda máte nárok na očkování zdarma nebo na příspěvek
- pokud jste sám zaměstnavatel, přispívejte svým zaměstnancům na očkování. Snížíte tím nemocnost na pracovišti

© Vysoká škola zdravotnická o.p.s. 2016 © SZÚ 2016
Vydáno za finanční podpory dotačního programu MZ ČR "Národní program zdraví – projekty podpory zdraví" na rok 2016, č. projektu 10678 a č. projektu 10683.