



JAK SE CHRÁNIT A CHOVAT PŘI HROZÍCÍ PANDEMII CHŘÍPKY

JAK SE CHŘÍPKA ŠÍŘÍ?

Chřipka je virovým onemocněním, které se šíří především kapénkovou formou, to znamená infekčním aerosolem vznikajícím při kašlání a kýchání. U nového typu chřipky, vzniklého v Mexiku, je inkubační doba stanovena na 1 až 7 dní. Bránou vstupu infekce do lidského organismu je výstelka nosohltanu a oční spojivky. Nejrizikovější je úzký kontakt s kašlajícím nemocným (cca do 1 metru) nebo dotlnutí se infikovaného místa a následný kontakt rukou se sliznicemi na obličeji. Virus se nepřenáší konzumací řádně tepelně upraveného vepřového masa a vepřových produktů (virus je usmrcen při běžném způsobu vaření již při teplotě 70°C).

PŘÍZNAKY LIDSKÉ FORMY CHŘÍPKY A/H1N1

Příznaky jsou podobné projevům normální sezónní chřipky!

- rychlý nástup obtíží, vysoká teplota nad 38°C, zimnice, bolest hlavy, bolest „za očima“, kašel, potíže s dýcháním, bolest v krku, extrémní únava a svalová bolest, případně zvracení nebo průjem.

LÉČBA

Nový virus chřipky A/H1N1 zjištěný u nemocných v USA a Mexiku obsahuje geny prasečí, ptačí a lidské chřipky, tedy kombinaci, která nikdy předtím nebyla zaznamenána. Bylo zjištěno, že je citlivý na antivirotika Tamiflu a Relenza. Preventivní podávání těchto léků je podle Světové zdravotnické organizace určeno pouze pro osoby v úzkém kontaktu s nemocným, tzn. rodinné příslušníky nebo ošetřující personál zdravotnických zařízení. Důvodem proti předčasnému širokému užívání je skutečnost, že by se na tyto léky mohla vytvořit rezistence a v případě potřeby by nemusely účinkovat.

Pokud se u Vás objeví následující příznaky (horečka nad 38°C, bolest v krku, respirační obtíže, bolest svalů a kloubů, zimnice, průjem, zvracení či schvácenost) navštivte neprodleně svého praktického lékaře.





JAK SE CHRÁNIT A CHO VAT PŘI HROZÍCÍ PANDEMII CHŘÍPKY

DOPORUČENÍ

- Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi.
- Nechoďte na místa s velkou koncentrací lidí.
- **Myjte si ruce pravidelně a opakovaně** (*Mytím rukou mýdlem pod tekoucí teplou vodou se snižuje pravděpodobnost onemocnění. Pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučuje se použít dezinfekční gely na ruce na alkoholové bázi*).
- Při kašli a kýchání si kapesníkem vždy zakryvejte nos a ústa. Po použití kapesník zahodte do odpadkového koše.

DALŠÍ MOŽNÁ OPATŘENÍ

- Nepůjčujte si od ostatních mobilní telefony, sklenice, příbory, u dětí hračky apod.
- Pokud přijíždíte z rizikových oblastí a máte příznaky uvedené výše nebo se objeví do sedmi dnů po vašem příjezdu, kontaktujte neprodleně lékaře a sdělte mu také odkud přijíždíte.
- Pokud onemocníte, kontaktujte lékaře, nechoďte mezi lidi a zůstaňte izolováni doma.
- Nezdravte se podáváním ruky a líbáním.
- Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči, snižíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.
- Zvyšte přísun vitamínů – jezte ovoce a zeleninu.

