



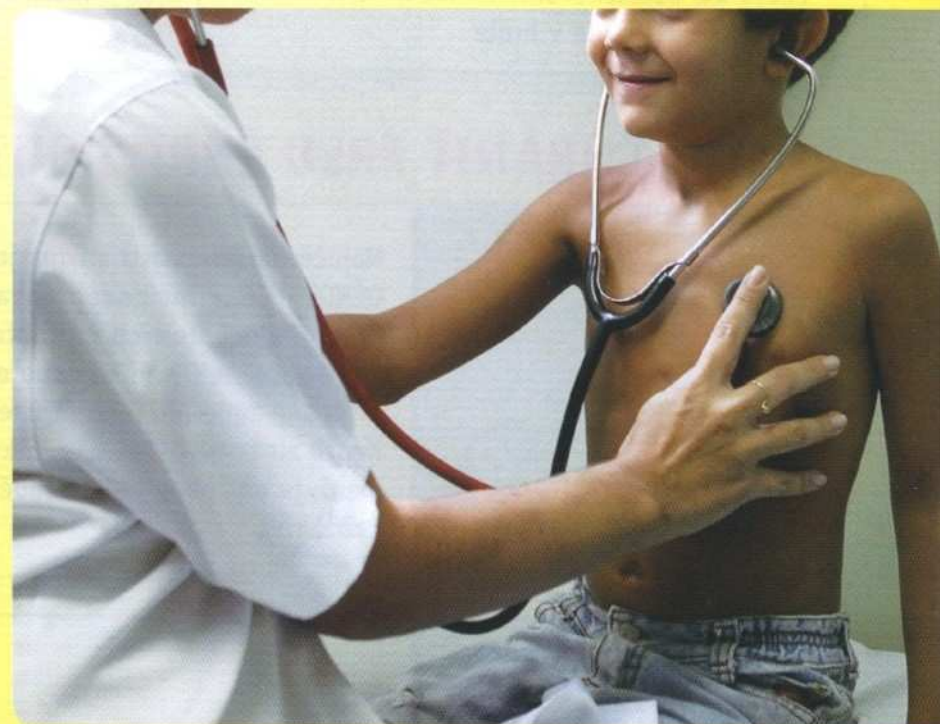
POZORNE SLEDUJTE TELEVÍZIU,
ROZHLAS, DENNÚ TLAČ
A INTERNET, Z KTORÝCH ZÍSKATE
NAJAKTUÁLNEJŠIE INFORMÁCIE

V PRÍPADE VYPUKNUTIA PANDÉMIE CHRÍPKY SA RIAĎTE POKYNMI
VYDANÝMI ÚRADMI VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA V SR

Užitočné webové stránky:

www.health.gov.sk
www.uvzsr.sk
www.who.int
www.eiss.org
www.ecdc.europa.eu

AKO SA CHRÁNIŤ PRED CHRÍPKOU

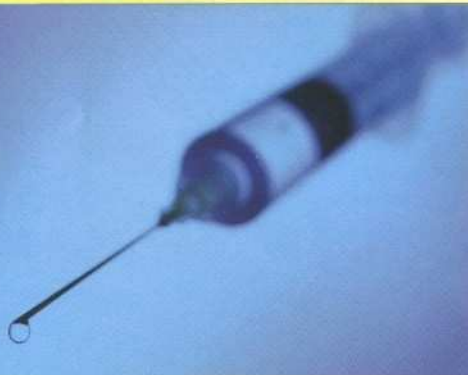


ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ČO JE CHRÍPKA?

- infekčné vírusové ochorenie
- akútne zápalové ochorenie horných dýchacích ciest
- nástup je náhly, z plného zdravia
- často začína zimnicou, bolesťami hlavy, teplota stúpa na 39 - 40°C
- chorý má bolesti svalov a kĺbov, suchý, dráždivý kašeľ, nádchu, pocit sucha a škriabania v hrdle

AKO SA CHRÁNIŤ PRED CHRÍPKOU?



Najúčinnejším prostriedkom je OČKOVANIE. Princípom očkovania je tvorba ochranných protilátok, ktoré zabraňujú vzniku ochorenia, prípadne zmiernia jeho priebeh. Keďže zloženie očkovacej látky sa mení, je potrebné dať sa zaočkovať každý rok.



Dodržiavajte osobnú hygienu; často si umývajte ruky

Udržiavajte sa v dobrej fyzickej kondícii, najmä správnu životosprávu



Nezabúdajte na dostatočný prísun vitamínov vo Vašej strave



Športujte a otužujte organizmus



Vhodne sa obliekajte



V prípade epidémie sa vyhýbajte hromadným podujatiam

