

CHRÍPKA? PRÍZNAKY PREVENCIA OČKOVANIE



■ ČO JE CHRÍPKA?

Chrípka je infekčné ochorenie vyvolané vírusom. Existujú tri typy vírusov chrípky A, B a C. Najnebezpečnejší je vírus typu A, ktorý má najväčšiu schopnosť zmeny (mutácie). Vírus chrípky ohrozuje dýchacie orgány ľudí. Šírí sa tzv. kvapôčkovou nákazou kašľaním a kýchaním. Môže sa šíriť aj dotykom rúk s očami po priamom kontakte s chorým. Prvé príznaky chrípky sa spravidla objavujú do jedného až troch dní po infikovaní.

■ AKÉ SÚ PRÍZNAKY CHRÍPKY?

Náhly nástup choroby s vysokými horúčkami, bolesťami hlavy, kĺbov, svalov, hrdla, zápalom sliznice, suchým kašľom, malátnosťou, únavou, pálivým pocitom v hrdle i za hrudnou kosťou. Väčšina ľudí chrípku spravidla vyleží za týždeň, malátnosť a únava môžu trvať dlhšie. Ak sa chrípka podcení, môžu nastať komplikácie napr. pneumónia alebo bronchitída, pri ktorých je už nutná hospitalizácia.

■ KOHO CHRÍPKA NAJVIAC OHROZUJE?

Na chrípku môže ochoriť ktokoľvek, ale rizikovou skupinu predstavujú najmä starší ľudia vo veku nad 60 rokov alebo ľudia s chronickými dýchacími problémami, poruchami srdcovo-cievneho aparátu, zníženou obranyschopnosťou organizmu, cukrovkou a zdravotnícky personál, ktorý ošetruje chorých.

■ KEDY ZAČÍNA SEZÓNA CHRÍPKY?

Chrípková sezóna sa v našej zemepisnej šírke vyskytuje v zimných mesiacoch a zvyčajne vrcholí medzi decembrom a marcom. Môže sa však vyskytnúť aj skôr.

■ ČO JE EPIDÉMIA?

O epidémii sa hovorí vtedy, keď je výskyt prípadov chrípky v populácii alebo regióne podstatne vyšší ako bežne počas roka.

■ ČO JE PANDÉMIA?

Pandémiou sa nazýva epidémia, ktorá sa rozšíri na veľké územie – napríklad na celý kontinent a postihuje obrovskú časť populácie. Ide teda o celosvetové rozšírenie choroby zapríčinené novým subtypom vírusu chrípky. Pandémie sú spôsobené iba vírusom typu „A“.

■ AKO SA CHRÍPKA LIEČI?

Chrípka sa musí v prvom rade vyležať. Je potrebné dodržiavať liečebný režim stanovený lekárom. Odporúčané sú lieky na tlmenie bolesti hlavy, svalov a zníženie teploty. Najmä rizikovým skupinám sa odporúča preventívne protichrípkové očkovanie, ktoré zvyšuje odolnosť ľudského organizmu voči ochoreniu.

■ ČO JE PROTICHRÍPKOVÁ VAKCÍNA?

Očkovacia vakcína obsahuje komponenty dvoch typov vírusu chrípky „A“ a jedného vírusu chrípky typu „B“. Keďže vírus sa neustále mení a každú zimu cirkuluje v populácii nový, je potrebné vyvíjať každý rok novú očkovaciu vakcínu. Treba zdôrazniť, že tieto vakcíny účinkujú len v súvislosti s ľudskou chrípkou. Ochranné účinky protichrípkového očkovania trvajú približne rok. Najvhodnejšie mesiace na očkovanie sú september, október a november. Po zaočkovaní sa protilátky v ľudskom organizme vytvoria do 10 až 14 dní.

■ PREČO NIE JE PROTICHRÍPKOVÁ VAKCÍNA NEVYHNUTNE NUTNÁ PRE KAŽDÉHO?

Pre väčšinu ľudí je chrípka síce nepríjemné ochorenie, ale zvládnú ho bez väčších problémov za jeden až dva týždne. Protichrípková vakcína je určená predovšetkým pre rizikové skupiny ľudí, ktoré sú náchylné na vážne komplikácie z chrípkového ochorenia. Nemali by sa očkovať ľudia, ktorým to lekári neodporúčajú. Je dobré konzultovať očkovanie so svojim lekárom.

■ ČO ROBIŤ, KEĎ CHRÍPKU DOSTANETE?

Najlepšie je zostať doma a odpočívať. Treba dbať na dostatočný prívod tekutín (pitný režim), aby sa vo vašom organizme dopĺňala voda. Dodržiavajte pokyny lekára. Na zníženie horúčky a tlmenie bolesti hlavy a svalov možno užívať paracetamol. Veľkú pozornosť venujte osobnej hygiene.

■ AKO NEDOSTAŤ CHRÍPKU?

Vyvarujte sa kontaktu s chorými osobami, nezúčastňujte sa podujatí a akcií s veľkou návštevnosťou (kiná, divadlá, koncerty, konferencie). Otúžujte svoje telo, dožičte mu pohyb, vitamíny a správnu životosprávu.

■ WWW.UVZSR.SK

■ KONTAKTY NA REGIONÁLNE ÚRADY VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SR

(Vysvetlivky: T: telefón M: mobil F: fax E: e-mail)
■ **ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SR** T:02/44462014
M:0905/311290 F:02/44372641 E:gabikova@uvzsr.sk
■ **BARDEJOV** T:054/4748606 M:0903/635716 F:054/4748606
E:zbynovsky@ruvzbj.sk ■ **BRATISLAVA** T:02/43338298, 44372773
M:0905/154669 F:02/43338288, 44455131 E:ruvz.ba@szuba.sk,
truskaszuba@euroweb.sk ■ **BANSKÁ BYSTRICA** T:048/4143514,
4335441 M:0905/617865, 0918/129627 F:048/4142642, 4123637
E:Eleonora.fabianova@vzbb.sk, Maria.avdicova@vzbb.sk
■ **ČADCA** T:041/4302660 M:0905/354834 F:041/4302623
E:info@ruvzca.sk ■ **DOLNÝ KUBÍN** T:043/5864806
M:0905/239076, 0905/949557 F:043/5884874
E:riaditel@ruvzdk.sk, ppl@ruvzdk.sk ■ **DUNAJSKÁ STREDA**
M:0905/863861 F:031/5526740 E:ruvz@ruvzds.sk ■ **GALANTA**
T:031/780322, 7833312 M:0903/253221, 0905/987285 F:031/7802338
E:sekretariat@ruvzga.sk, epid@ruvzga.sk ■ **HUMENNÉ**
T:057/7752607 M:0907/086930 F:057/7752794
E:epi_ruvzhe@stonline.sk ■ **KOMÁRNO** T:035/7711274
M:0907/755853 F:035/7700390 E:szukn@nexta.sk ■ **KOŠICE**
T:055/6220176, 6251516 M:0908/980195, 0908/823740
F:055/6251516 E:epi-odbor@ruvzke.sk ■ **LEVICE** M:0910/901129,
0903/479481 F:036/6308592, 6305340 E:sekretariat@ruvzlv.sk,
epid@ruvzlv.sk ■ **LIPT. MIKULÁŠ** T:044/5525238, 5514241
M:0903/540635 F:044/5523455 E:riaditel@szulm.sk,
epidalm@szulm.sk ■ **LUČENEC** T:047/4323572 M:0908/885268
F:047/4322567 E:ruvzlc_epid@slovanet.sk ■ **MARTIN** T:043/4230791
M:0902/740766 F:043/4134863 E:epid@ruvzmartin.sk
■ **MICALOVCE** T:056/6880619 M:0908/446113 F:056/6880636
E:epid@ruvzmi.sk ■ **NITRA** T:037/6522078 M:0903/268084
F:037/6522078 E:epid@ruvzni.sk ■ **NOVÉ ZÁMKY** T:035/6400992,
6400997 M:0903/476762, 0903/464532 F:035/6400996
E:ruvznz@stonline.sk ■ **POPRAĐ** T:052/7721843 M:0903/253033
F:052/7764446 E:krak@ruvzpp.sk ■ **POVAŽSKÁ BYSTRICA**
T:042/4328139 M:0911/236209 F:042/4321668 E:sirorna@ruvzpb.sk
■ **PREŠOV** M:0910/908819 F:051/7733806 E:kutas@ruvzpo.sk
■ **PRIEVIDZA** T:046/5192026, 5192050 M:0907/462088,
0905/403635 F:046/5192012 E:mincikova@ruvzpd.sk,
marianj@ruvzpd.sk ■ **RIMAVSKÁ SOBOTA** T:047/581100
M:0905/220103, 0910/904604 E:beres@ruvzrs.sk ■ **ROŽŇAVA**
T:058/7323565, 7323257-8 M:0908/113957 F:058/7881358
E:ruvzrv@nexta.sk, donovalova@nexta.sk ■ **SENICA**
T:034/6510909 M:0905/162665 F:034/6510901
E:szuse@ba.telecom.sk ■ **SPIŠSKÁ NOVÁ VEŠ** T:053/4424958
M:0903/639070 F:053/4424958 E:szusnv.riaditel@stonline.sk,
szusnv.epidka@zoznam.sk ■ **STARÁ ĽUBOVŇA** T:052/4323303
M:0903/9084335 F:052/4324170 E:benecova@ruvzsl.sk ■ **SVIDNICA**
T:054/7880012, 7880026 M:0903/614376, 0905/829707
E:bobakova@szusk.sk, epidemiologia@szusk.sk ■ **TREBIŠOV**
M:0905/973654 E:tintova@szutv.sk, epid@szutv.sk ■ **TRENČÍN**
T:032/6509547, 6509521 M:0903/460897, 0915/763207
F:032/6521997 E:dobiasova@ruvztn.sk, stefkovicova@ruvztn.sk
■ **TOPLIČANY** T:038/5324066, 5327131 M:0910/927512
F:038/5325519 E:riaditel@ruvzto.sk, epi@ruvzto.sk ■ **TRNAVA**
T:033/5354594 M:0905/903053 F:033/5348053 E:epida@ruvztt.sk
■ **VEĽKÝ KRŤIŠ** M:0904/912160 F:047/483168 E:epida@szuvk.sk,
klenovcanova@szuvk.sk ■ **VRANOV NAD TOPIĽOU** T:057/4881951
M:0905/256996 F:057/4421316 E:epid@ruvzvt.sk,
ruvzvt@ruvzvt.sk ■ **ZVOLEN** T:045/5322627 M:0905/475854
F:045/5322806 E:szuzv@zv.psg.sk ■ **ŽIAR NAD HRONOM**
T:045/6723279 M:0910/438232 F:045/6723450
E:striezova@ruvzjh.sk, kostanova@ruvzjh.sk ■ **ŽILINA**
T:041/7233846 M:0905/342812, 0905/569344 F:041/7235465
E:m.kapsany@szuza.sk, ppl@szuza.sk