

# Chrípka

Chrípku vyvoláva rýchlo sa šíriaci vírus. Prebieha ako akútne, zápalové ochorenie horných dýchacích ciest.

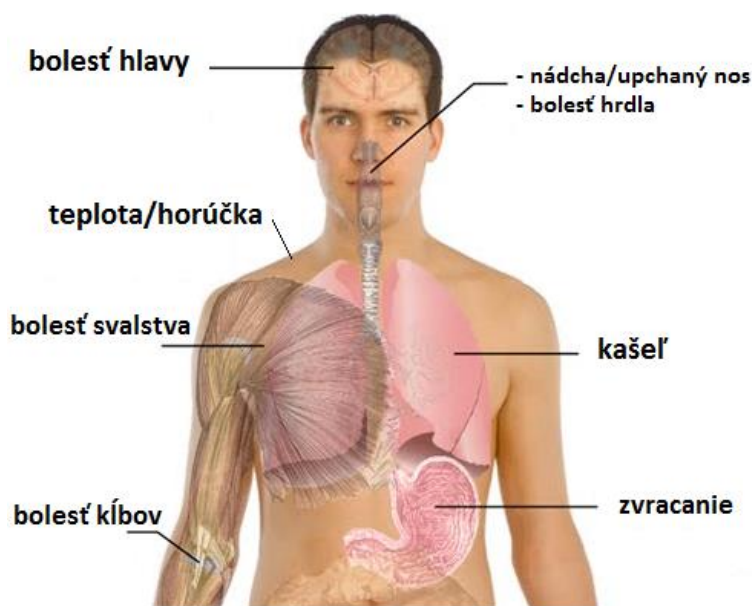
## CESTA PRENOSU

- *vzduchom, kvapôčkovou infekciou* – kýchaním, kašľaním, hovorením
- *priamym kontaktom* – podávaním rúk alebo bozkávaním
- *nepriamy prenos* – kontaminovanými rukami a predmetmi

## PREŽITIE CHRÍPKOVÉHO VÍRUSU

- na rukách menej ako 5 minút – možnosť prenosu kontaktom
- na tvrdých, bez poréznych povrchoch (plast, sklo, nerez) viac, ako 24 hodín – prenosný na ruky
- na odevoch, papieri a vreckovkách do 12 hodín – prenosný na ruky

## PRÍZNAKY



## ODPORÚČANIA NA ZAMEDZENIE ŠÍRENIA CHRÍPKY

- pri kašľaní alebo kýchaní prikryť ústa a nos papierovou vreckovkou
- po použití vreckovku vyhodiť do odpadkového koša
- umývať si ruky mydlom a vodou – zvlášť po kašli alebo kýchaní
- dezinfikovať si ruky prípravkami na báze alkoholu
- nedotýkať sa očí, nosa, úst neumytými rukami
- vyhnúť sa priamemu kontaktu s chorými osobami
- používať rúško resp. respirátor
- ak máte chrípku, zostať doma, obmedziť kontakt s ostatnými, aby neprišlo k ich nakazeniu

**Najúčinnejšia ochrana pred chrípkou – očkovanie**