**[Chrípka](http://www.ruvztt.sk/aktuality2/epidemiologicka-charakteristika-a-prevencia-vybranych-prenosnych-ochoreni/58-chripka)**

Chrípka. Závažné, vysoko nákazlivé vzduchom sa šíriace ochorenie. K prenosu ochorenia prichádza ak človek vdýchne kvapôčky obsahujúce vírus, ktorý sa šíri z dýchacieho traktu infikovaného človeka pri kašľaní, kýchaní, hlasnom hovore

Chrípka je závažné, vysoko nákazlivé vzduchom sa šíriace ochorenie. K prenosu ochorenia prichádza v prípade, keď človek vdýchne kvapôčky obsahujúce vírus, ktorý sa šíri z dýchacieho traktu infikovaného človeka pri kašľaní, kýchaní, hlasnom hovore.

Vzhľadom na to, že vírus chrípky prežíva krátky čas vo vonkajšom prostredí, je možný prenos aj prostredníctvom rúk, vreckoviek znečistenými výlučkami chorého.

Chorý človek je infekčný prvé 2 dni. Z tohto dôvodu by mal zostať v domácom ošetrení.

**Príznaky chrípky:**

malátnosť, bolesť hlavy, svalov, kĺbov, vysoká teplota, následne sú to príznaky postihnutia horných ciest dýchacích – bolesť hrdla, nádcha, kašeľ.

**Komplikácie:**

Chrípka sa môže skomplikovať zápalom stredného ucha, priedušiek, pľúc, v niektorých prípadoch môže u oslabených a starších ľudí končiť úmrtím.

**Ako sa chrániť pred chrípkou:**

Chorí.

* obmedziť kontakt s ostatnými ľuďmi
* ochorenie neprechodiť, liečiť sa
* používať jednorazové papierové vreckovky, umývať ruky.

Prostredie.

* často vetrať v kolektívnych zariadeniach, upratovať na vlhko.

Vnímavé osoby.

* posilňovanie imunity, životospráva, adekvátny kaloricky a nutrične vyvážený príjem potravy, zvýšený prísun vitamínov, fyzická kondícia, otužovanie, primerané obliekanie
* vyhýbať sa hromadným podujatiam
* očkovanie – podporuje obranyschopnosť organizmu, vytvárajú sa špeciálna protilátky bez ochorenia organizmu. Očkuje sa v priebehu mesiacov október – marec, protilátky sa vytvoria o 10-14 dní, pretrvávajú 1 rok.

Očkovaciu látku hradí zdravotná poisťovňa:

* osobám nad 59 rokov
* pacientom bez ohľadu na vek s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, srdcovo-cievenho aparátu, s metabolickými, obličkovými a imunitnými ochoreniami
* zdravotníckym pracovníkom, ktorí prichádzajú do kontaktu s pacientmi
* príslušníkom armády SR poverených špeciálnymi úlohami.

Bližšie informácie o očkovaní poskytujú príslušní praktickí lekári pre dospelých a pre deti a dorast, prípadne príslušné zdravotné poisťovne.