



# PREVENCE A OPATŘENÍ PŘI VÝSKYTU CHŘÍPKY A(H1N1) – URČENO PRO PACIENTY

Onemocnění virem chřipky A (H1N1) se projevuje podobnými příznaky jako běžná sezónní chřipka člověka. Šíří se především kapénkovou formou při kýchání, kašlání a smrkání. Branou vstupu infekce do lidského organismu je výstelka nosohltanu a oční spojivky.

## Příznaky onemocnění jsou podobné projevům běžné sezónní chřipky

Počátek onemocnění se projevuje obvykle velmi rychlým nástupem typických příznaků:

- horečka 38 – 40 °C
- třesavka a zimnice
- únava a nevolnost
- bolesti hlavy, očí, kloubů, svalů
- světloplachost
- rýma, bolesti v hrdle, kašel
- bolest na hrudi
- zácpa, průjem, zvracení

Pokud se u Vás objeví některé z těchto příznaků a nejste osoba trpící závažným chronickým onemocněním, **ZŮSTAŇTE V DOMÁCÍ IZOLACI**. Při nekomplikovaném průběhu onemocnění se doporučuje léčba jako u sezónní chřipky, tj. klid na lůžku, dlužení horečky a dalších příznaků onemocnění volně prodejnými léky, dostatek tekutin a vitamínů ve stravě, popř. vitamínové doplňky.

## Máte chřipkové příznaky a lékař Vám doporučil zůstat doma

- vyhněte se kontaktu s ostatními lidmi, zůstaňte doma po celou dobu trvání infekčnosti, tedy 7 dní od začátku příznaků. Nechodte do práce ani do školy!
- spěte (pokud je to možné) v oddělené místnosti, kterou pravidelně větráte, odpočívejte a dbejte na dostatečný příjem tekutin
- při kašli, kýchání a smrkání si zakrývejte nos i ústa papírovým kapesníkem, který vždy po použití vyhoďte do uzavřeného odpadkového koše a poté si umyjte ruce po dobu alespoň 20 vteřin teplou vodou a mýdlem

**V případě, že dojde za 3 dny od začátku onemocnění opětovně k vzestupu horečky, výrazným bolestem hlavy, dechovým obtížím, zvýšené dušnosti, abnormální intenzitě únavy – kontaktujte svého praktického lékaře!**

## Chcete snížit pravděpodobnost, že se nakazíte chřipkou?

- vyhýbejte se kontaktu s nemocnými a místům s velkou koncentrací lidí (např. kina, divadla, supermarkety, výstavy, MHD atd.)
- nepůjčujte si od ostatních mobilní telefony, sklenice, přístroje
- nezdravte se podáváním ruky a líbáním
- nedotýkejte se rukama obličeje a očí – snižte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů
- myjte si ruce pravidelně a opakovaně mýdlem a pod tekoucí teplou vodou
- pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučují se použít dezinfekční gely na alkoholové bázi nebo ubrousky napuštěné látkami s přísadkou alkoholu před jídlem, před krmením dětí, včetně kojení, po přípravě potravin, po použití WC,





- po výměně pleny nebo pomáhání dítěti používat WC, po hře se společnými hračkami, před návštěvou a po návštěvě lidí, kteří jsou nemocní
- dbejte zvýšeného přísunu přirozených vitamínů – obsažených zejména v ovoci a zelenině

### Rizikové skupiny osob, u kterých je vyšší pravděpodobnost komplikovaného průběhu chřipkového onemocnění

- těhotné ženy ve vyšším stupni těhotenství
- děti do věku 24 měsíců
- dospělí ve věku 65 let a starší
- lidé s některým chronickým onemocněním (např. plic, srdce, ledvin, s cukrovkou, s nádorovým onemocněním)
- lidé s výraznou obezitou



**Patříte-li do výše uvedené rizikové skupiny osob a máte-li na základě příznaků podezření na chřipkové onemocnění, bezprostředně kontaktujte svého lékaře. Ve Vašem případě by zbytečný odklad léčby mohl mít závažné následky.**

Nezapomeňte sebe a školní děti nechat očkovat proti běžné sezónní chřipce! O možném očkování předškolních dětí se poraďte s praktickým lékařem pro děti a dorost. Očkování je jediný způsob, jak nejlépe zabránit nákaze sezónní chřipkou a v některých případech předejít komplikovanému průběhu onemocnění chřipkou A (H1N1). Pro další informace, týkající se očkování se obraťte na svého praktického lékaře.

Očkování proti sezónní chřipce je hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění u osob starších 65 let a u osob s vybranými zdravotními indikacemi.

### DOMÁCÍ LÉČBA:

Chřipka je virové onemocnění, proto v případě průběhu onemocnění bez komplikací od lékaře nečekejte žádná antibiotika. Ta účinkují výhradně a jen proti bakteriím a nemají žádný vliv na virus chřipky. Jsou určena jen pro případy, kdy se původně virové onemocnění zkomplikuje bakteriální infekcí.

Základem léčby nekomplikovaného průběhu onemocnění je klid na lůžku, dostatek tekutin a vitamínů. K potlačení jednotlivých příznaků chřipky pomohou následující volně prodejné léky:

#### TEPLOTA A BOLESTI - analgetika, antipyretika.

Užijte je ve chvíli, kdy tělesná teplota měřená v podpaží přesáhne 38 °C, nebo nemocný trpí bolestmi hlavy, kloubů a svalů. Nejrozšířenější jsou léčivé přípravky obsahující následující léčivé látky: paracetamol, ibuprofen, kyselina acetylsalicylová a to buď samostatně, nebo v kombinaci s dalšími léčivými látkami určenými ke zmírnění symptomů chřipky.

#### KAŠEL (zpravidla nejdříve suchá fáze, pak následuje fáze vlhká, produktivní)

léky k potlačení kašle (ANTITUSIKA) – jsou vhodné většinou na počátku onemocnění, kdy je kašel dráždivý a suchý. Tyto léčivé přípravky je možné použít i v případě, že kašel trvá delší dobu a pacienta vysiluje  
léky podporující odkašlávání (EXPEKTORANCIA) – napomáhají rozpouštění hlenu, který se tvoří v dýchacích cestách, a tím usnadňují odkašlávání. Tyto léčivé přípravky jsou vhodné v případě, že máte spíše vlhký produktivní kašel.

#### UCPANÝ NOS - kapky nebo spray do nosu, u dětí též jiné přípravky na bázi mořské soli nebo fyziologického roztoku.

Na trhu jsou různé druhy nosních kapek (s mírně dezinfekčním účinkem, způsobující splasknutí nosní sliznice a kombinované kapky s mírně protialergickým účinkem).

### Vhodnost použití konkrétního léčivém přípravku konzultujte s lékárníkem.

Pokyny a rady o novém viru A (H1N1) lze nalézt na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR – <http://pandemie.mzcr.cz>

