

Vyjadrenie hlavného hygienika SR Jána Mikasa k priebehu chrípkovej sezóny za 49. týždeň 2022



Tlačové správy

Platík, 19. december 2022 16:18

V 49. kalendárnom týždni 2022 bolo hlásených 73 048 akútnych respiračných ochorení (ARO), t. j. chorobnosť 2 844,7/100 000 osôb v starostlivosti lekárov hlásiacich v tomto kalendárnom týždni. Chorobnosť v porovnaní s predchádzajúcim týždňom stúpla o 39,1 %. Ako chrípka a chrípke podobné ochorenia (CHPO) bolo v 49. kalendárnom týždni 2022 hlásených 10 379 ochorení (chorobnosť 404,2/100 000), čo predstavuje 14,2 % z celkového počtu hlásených ARO. V porovnaní s predchádzajúcim týždňom chorobnosť stúpla o 146,5 %. Podrobnejšie informácie o priebehu chrípkovej sezóny za 49. týždeň [nájdete tu](#).

Obdobný vývoj chorobnosti sme počas [aktuálnej chrípkovej sezóny očakávali](#). Predpokladáme, že chorobnosť na chrípku aj iné respiračné ochorenia bude do vianočných prázdnin ešte rásť a počas ich priebehu klesne - deti sa vtedy nezdržiavajú v školských kolektívoch a do práce chodí z dôvodu dovoleniek menej ľudí.

Po vianočných prázdninách opäť očakávame nárast chorobnosti, pričom k celoštátnej chrípkovej epidémii obvykle dochádza na prelome januára a februára (môže to byť aj skôr). Predchádzajúce dve chrípkové sezóny boli v tomto neštandardné – v dôsledku vtedy prebiehajúcich fáz pandémie COVIDU boli celoplošne nastavené opatrenia a celoštátnu chrípkovú epidémiu sme nezaznamenali.

V čase prudkého nárastu prípadov chrípkou a akútnych respiračných ochorení v detských kolektívoch môžu byť zavedené opatrenia ako napríklad takzvané "chrípkové prázdniny". Ak počet neprítomných detí alebo žiakov z dôvodu ochorenia chrípkou prekročí 20 % z celkového počtu detí alebo žiakov, riaditeľ školy alebo školského zariadenia oznámi túto skutočnosť príslušnému regionálnemu úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ). Riaditeľ školy preruší výchovno-vzdelávací proces na základe odporúčania miestne príslušného RÚVZ

V školských aj pracovných kolektívoch odporúčame časté krátke nárazové vetranie niekoľkokrát počas dňa s oknami dokorán. Tiež odporúčame dbať na hygienu rúk a dezinfekciu plôch, ktorých sa ľudia často dotýkajú. Odporúčame obmedziť podávanie rúk, objímanie pri pozdrave, nedotýkať sa tváre a očí neumytými rukami, nezdieľať osobné predmety s inými ľuďmi. Dodržiavajte respiračnú etiketu (kýchajte a kašlite do vreckovky - nie do dlane; použité vreckovky vyhoďte do uzatvárateľných nádob na odpad a následne si umyte ruky vodou a mydlom alebo si ich dezinfikujte).

Ak máte príznaky respiračného ochorenia, je potrebné sa liečiť doma a nenavštevovať prácu, školu či škôlku. Svoj zdravotný stav konzultujte s ošetrovateľom.

Plošné zavedenie nosenia respirátorov v pracovných a školských kolektívoch nie je nutné – jeho nosenie v týchto situáciách je na individuálnom uvážení, a to najmä, ak začnete pociťovať príznaky ochorenia alebo ste sa do kolektívu vrátili tesne „po chorobe“.

Respirátorom sa odporúčame chrániť v preplnenej hromadnej doprave, v preplnených uličkách obchodov či na hromadných podujatiach. Rovnako je to vhodné v situáciách, keď ste obklopení cudzími ľuďmi a nedokážete si od nich udržať bezpečný odstup alebo ak neviete vyhodnotiť ich zdravotný stav. Nosenie respirátora je stále povinné (vo vybraných prípadoch je prípustné aj rúško) na miestach, kde sa predpokladá zvýšený pohyb chorých, zraniteľných skupín populácie, respektíve osôb s narušenou imunitou. Povinné riadne prekrytie horných dýchacích ciest (nos a ústa) použitím respirátora konkrétne platí pre:

1. personál [zdravotníckych a sociálnych zariadení](#) pri kontakte s klientmi a pacientmi (personál nemocníc, ambulancií a lekární),
2. návštevníkov zdravotníckych a sociálnych zariadení (klienti zariadení sociálnych služieb a hospitalizovaní pacienti vo všeobecnosti nemajú povinnosť mať prekryté horné dýchacie cesty),
3. pacientov v čakárňach a ambulanciách lekárov, zákazníkov lekární.

Najefektívnejšiu a najspoľahlivejšiu formu ochrany poskytuje očkovanie proti chrípke. Aj decembrovým očkovaním sa možno účinne chrániť počas očakávaného vrcholu chrípkovej sezóny. Okrem toho

možno svoju obranyschopnosť ďalej podporovať zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B, vitamínu D na podporu obranyschopnosti tela. Získate ich konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Najvhodnejšie je vyberať si druhy bohaté najmä na vitamín C – papriku, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapustu. Dbajte na každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, pomôže tiež dostatok spánku, aktívny životný štýl a otužovanie. Obliekajte sa primerane počasiu.

Informácie o aktuálnej chrípkovej sezóne, spôsoboch prevencie, chrípkových vakcínach a mnohé ďalšie podstatné fakty nájdete v brožúre pre verejnosť, ktorú vypracoval tím odborníkov na Úrade verejného zdravotníctva SR a regionálnych úradoch: https://www.uvzs.sk/docs/letaky/chripkova_sezona_2022_2023.pdf

Odbor komunikácie ÚVZ SR