

Súčasná chrípková sezóna prerástla do chrípkovej epidémie ešte pred vianočnými prázdninami

Tlačové správy

Utorok, 20. december 2022 13:23

Vzhľadom na vývoj epidemiologickej situácie očakávame, že hlásená chorobnosť na akútne respiračné ochorenia, vrátane chrípky a chrípke podobných ochorení presiahne tento týždeň úroveň epidemického prahu vo všetkých krajoch Slovenska. Je možné konštatovať, že súčasná chrípková sezóna prerástla do chrípkovej epidémie ešte pred vianočnými prázdninami.

Chorobnosť na chrípku a aj iné respiračné ochorenia by mala počas vianočných prázdnin klesnúť, nakoľko sa vtedy deti nezdržiavajú v školských kolektívoch a do práce chodí z dôvodu dovolení menej ľudí. Očakávame, že po vianočných prázdninách bude chorobnosť opäť stúpať a po čase dôjde k druhému vrcholu počas chrípkovej sezóny.

Naplnili sa naše predikcie o silnejšej aktivite chrípky v sezóne 2022/2023 - vzhľadom na relatívne nízky výskyt chrípky v uplynulých dvoch neštandardných sezónach sú ľudia k respiračným ochoreniam viac náchylnejší (populácia je k vírusom aj baktériám vnímavejšia).

Všetkým osobám, ktoré ešte neochoreli, naďalej odporúčame očkovanie proti chrípke. 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 aj konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia, strukovín 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.

V 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, nedotýkajte sa tváre a očí neumytými rukami, nezdierajte osobné predmety s inými ľuďmi. Dodržiavajte respiračnú etiketu (kýchajte a kašlite do vreckovky - nie do dlane; použité vreckovky vyhodte do uzatvárateľných nádob na odpad a následne si umyte ruky vodou a mydlom alebo si ich dezinfikujte).

Ak máte vy alebo vaše dieťa príznaky respiračného ochorenia, je potrebné nenavštevovať prácu, školu či škôlku, ale zostať doma a liečiť sa.

Odporúčame chrániť sa respirátorom 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 nevíete vyhodnotiť ich zdravotný stav. Respirátor odporúčame nosiť v situáciách, ak začínate pociťovať príznaky ochorenia alebo ste sa do kolektívu vrátili tesne „po chorobe“.

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:

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

PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH
hlavný hygienik Slovenskej republiky