



CHRÍPKA VYVOLANÁ VÍRUSOM TYPU A(H1N1)

INFORMÁCIA PRE DETI, ŽIAKOV A ŠTUDENTOV

Vírus A(H1 N1) je kombináciou prasacieho, vtáčieho a ľudského vírusu chrípky. Chrípka vyvolaná vírusom typu A(H1N1) je akútne vírusové ochorenie dýchacích ciest, ktoré často spôsobuje komplikácie vo forme zápalu pľúc. Ochorenie postihuje všetky vekové skupiny.

Aké sú príznaky?

horúčka
kašeľ
bolesť v hrdle
bolesti tela
bolesti hlavy
trisaška a únava
občas sa vyskytne zvracanie a hnačka



Aký je prenos ochorenia?



Ľudia sa infikujú novým vírusom chrípky typu A(H1N1) rovnakým spôsobom ako normálnou sezónnou chrípkou. Z človeka na človeka sa šíri pomocou kvapiek z infikovanej osoby, ktorá kašeľ a kýcha; vdýchnutím infikovaného aerosólu, nepriamo sa šíri prostredníctvom kvapiek alebo sekrétov z nosa a hrdla, ktoré sa usadia na objekty (vrátane rúk), ktorých sa potom dotkli iní ľudia dotýkajúci sa vlastných úst alebo nosa.

Prevenca

- každodenné kroky smerujúce k ochrane Tvojho zdravia :

- často a opakovane si umývaj ruky s mydlom a teplou vodou (najmenej 20 sec), ak nie je dostupná tečúca voda použi dezinfekčný gél



- používaj jednorázové vreckovky, ktoré ihneď po použití vyhod' do koša
- pri kýchaní a kašľaní si zakrývaj nos a ústa vreckovkou
- vyhýbaj sa blízkeho kontaktu s chorými ľuďmi
- ak ochorieš zostaň doma
- nenavštevuj miesta s vysokou koncentráciou ľudí



- posilňuj svoju obranyschopnosť - udržuj sa v dobrej kondícii, dodržiuj správnu životosprávu a otužuj. Všeobecne je možné povedať, že ak človek zdravo žije, má väčšiu pravdepodobnosť, že u neho bude infekčná choroba prebiehať miernejšie, alebo sa dokonca nenakazí vôbec.



Čo robiť ak ochorieš ?

Ak sa u Teba prejaví príznaky chrípky vyhľadaj svojho lekára a dodržiuj jeho rady. Zostaň doma a vyhýbaj sa kontaktu s inými osobami. Snaž sa piť dostatok tekutín a jesť veľa čerstvého ovocia a zeleniny.

