

[Home](#) » [Témata zdraví a bezpečnosti](#) » [Nemoci a jejich prevence](#) » [Infekční nemoci](#) » [A - Z infekce](#) » [CH](#) » [Chřipka](#) » *Prevence chřipky – obecná preventivní...*

Prevence chřipky - obecná preventivní hygienická opatření

8. únor 2019 | Oddělení epidemiologie infekčních nemocí

Obecná preventivní hygienická opatření, která by mají za cíl snížit přenos chřipky a dalších respiračních onemocnění v kolektivu.

Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi.

Nechodte na místa s velkou koncentrací lidí.

Myjte si často a opakovaně ruce:

- mytím rukou mýdlem pod teplou tekoucí vodou se snižuje pravděpodobnost onemocnění
- pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučuje se použít desinfekční gely na ruce na alkoholové bázi

Při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývejte nos a ústa. Po použití kapesník vyhodte do koše.

Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči - snížíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.

Nepůjčujte si mobilní telefony, sklenice, přístroje, u dětí hračky apod.

Při zdravení se vyhněte podávání rukou, objímání a líbání.

Zvyšujte svojí individuální odolnost správnou životosprávou, zejména:

- jezte pestrou stravu
- zvýšte přísun přirozených vitamínů - ovoce, zelenina
- otužujte se
- dodržujte přiměřenou fyzickou aktivitu, chodte pravidelně na procházky na čerstvém vzduchu
- často větrejte místnosti, kde pobýváte
- dbejte na kvalitní a dostatečný spánek

Pokud onemocníte, je nutná i vzájemná ohleduplnost k ostatním - zůstaňte doma a nešířte tak onemocnění dále!

Víte jak dlouho může virus chřipky přežít v prostředí?

Čím chladnější, drsnější a vlhčí povrch, tím delší je přežívání viru chřipky

- ♦ tvrdé neporézní hladké povrchy (plast, kov) - až 48 hodin
- ♦ oblečení, papírové kapesníky, papír - až 12 hodin
- ♦ ruce - až 5 minut

Odkaz na stránky SZÚ, kde naleznete aktuální situaci v ČR:

[Současná situace ARI v ČR](#)



Web-stránky Státního zdravotního ústavu autora Kolektiv pracovníků SZÚ podléhají licenci [Creative Commons Uveďte autora-Neužívejte dílo komerčně-Nezasahujte do díla 3.0 Česko](#).
Vytvořeno na základě tohoto díla: www.szu.cz