

## Prevence a opatření při výskytu chřipky A (H1N1) – informace pro rodiče

Onemocnění virem chřipky A (H1N1) se projevuje podobnými příznaky jako běžná sezónní chřipka člověka. Šíří se především kapénkovou formou při kýčání, kašláním a smrkáním.

### Příznaky:

- horečka 38-40°C
- třesavka a zimnice
- únava a nevolnost
- bolesti hlavy, očí, kloubů a svalů
- světloplachost
- rýma, bolest 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, tlumení horečky a dalších příznaků onemocnění volně prodejnými léky, dostatek tekutin a vitamínů ve stravě, popř. vitamínové doplňky.

### Postup:

- vyhněte se kontaktu s ostatními lidmi, zůstaňte doma po celou dobu trvání infekčnosti, tedy 7 dní od začátku příznaků. **Neposílejte děti do školy.**
- spěte (pokud je to možné) v oddělené místnosti, kterou pravidelně větráte, odpočívejte a dbejte na dostatečný příjem tekutin
- při kašli, kýčání a smrkání si zakrývejte nos i ústa papírovým kapesníkem, který vždy po použití vyhodte 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!**

### Prevence:

- vyhýbejte se kontaktu s nemocnými a místům s velkou koncentrací lidí (např. kina, divadla, supermarkety, výstavy, MHD atp.)
- nepůjčujte si od ostatních mobilní telefony, sklenice, přístroje
- nezdravte se podáváním ruky a líbáním
- nedotýkejte se rukama obličeje a očí – sníží se tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů
- myjte si ruce pravidelně a opakovaně mýdlem pod tekoucí teplou vodou
- pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučují se použít dezinfekční gely na alkoholové bázi nebo ubrousky napuštěné látkami s přídavkem 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
- **vybavte děti do školy papírovými kapesníky, škola zabezpečí jejich následnou hromadnou likvidaci**

**Pokud bude u Vašich dětí diagnostikováno toto onemocnění, informujte, prosím, neprodleně školu tak, aby mohla být učiněna v nejkratším možném termínu veškerá možná opatření proti šíření nákazy.**

Bližší informace můžete získat na <http://pandemie.mzcr.cz>, případně na KHS UL, [www.khsusti.cz](http://www.khsusti.cz), tel. 477 755 160-1 (MUDr. Dagmar Nebáznivá).