



Důležité informace k novému typu chřipky "pandemic (H1N1) 2009" (dříve prasečí, mexické) způsobené virem A(H1N1)v

Preventivní opatření. Jak je možné se nakazit (jak se onemocnění přenáší)? Jaké jsou známky a projevy onemocnění novým typem chřipky u lidí? Varovné příznaky vyžadující rychlé vyhledání lékařské péče. Doporučení pro sanitaci nejkritičtějších míst.

Preventivní opatření:

Myjte si ruce často a opakovaně

- mytím rukou mýdlem pod teplou tekoucí vodou (po dobu 15-20 vteřin) se snižuje pravděpodobnost onemocnění, na osušení rukou používat pouze papírové ručníky
- pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučuje se použít desinfekční gely nebo ubrousky na ruce na alkoholové bázi (s virucidním účinkem) - tyto prostředky lze zakoupit obvykle v drogeriích a supermarketech (při použití gelu si třete a mněte ruce tak dlouho, než gel uschne - alkohol v něm obsažený zničí choroboplodné zárodky na Vašich rukách)

Při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývejte nos a ústa. Po použití kapesník vyhodte do odpadkového koše. Pokud nemáte kapesník, přikryjte si při kašli a kýchání ústa a nos jiným způsobem. Potom si umyjte ruce a udělejte to vždy, když zakašlete nebo kýchnete.

Vyhněte se blízkému kontaktu s nemocnými lidmi (do 1-1,5 metru).

Nechodte zbytečně na místa s velkou koncentrací lidí (nádraží, kina, divadla, koncertní sále, nákupní centra...).

Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči, snižíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou ze znečištěných předmětů.

Opakovaně a často větrejte pobytové místnosti.

Nepůjčujte si mobilní telefony, telefonní přístroje obecně, sklenice, příbory apod.

Pokuste se nedotýkat ploch, které mohou být znečištěny virem chřipky.

Nezdravte se podáváním ruky a líbáním.

Zvyšte přísun přirozených vitamínů - ovoce, zelenina, pijte dostatek tekutin.

Pokud přijíždíte z rizikových oblastí a máte příznaky uvedené níže nebo se objeví do sedmi dnů po vašem příjezdu, vyhledejte ihned lékaře a sdělte mu také odkud přijíždíte.



Pokud onemocníte, vyhledejte lékaře a dále nechoďte mezi lidi, do práce, do školy.

Lidé, kteří jsou nemocní nebo prodělali nedávno závažné onemocnění, by měli zvážit odložení případné služební nebo soukromé zahraniční cesty.

Jak je možné se nakazit (jak se onemocnění přenáší)?

Onemocnění se přenáší kapénkami nemocného člověka při kašli, smrkání a kýchání; k přenosu může též dojít prostřednictvím kontaminovaných předmětů tzn. že jsou potřísněny kapénkami člověka s onemocněním. Přežívání viru v infekčních kapénkách je závislé na teplotě a vlhkosti prostředí a na typu povrchu.

Proces nákazy je stejný jako u sezónní chřipky a není to nic nového a ve světě podle dostupných údajů se onemocnění běžně tímto způsobem šíří.

Jaké jsou známky a projevy onemocnění novým typem chřipky u lidí?

Projevy onemocnění novým typem chřipky (H1N1) jsou obdobné jako při onemocnění běžnou sezónní chřipkou: horečka, kašel bolesti v krku, bolesti kloubů a svalů, bolesti hlavy, zimnice a únava, u chřipky H1N1 se může přidat i průjem a zvracení. Onemocnění může mít závažný průběh s postižením dýchacího ústrojí (zápal plic a dechová nedostatečnost) a může končit výjimečně i úmrtím.

Podobně jako sezónní chřipka může vlivem onemocnění chřipkou H1N1 dojít ke zhoršení již přítomného chronického onemocnění (lidé s onemocněním dýchacích cest, srdce, diabetici aj.), těžší průběh mohou mít malé děti a těhotné ženy.

Varovné příznaky vyžadující rychlé vyhledání lékařské péče:

- u dětí, které provázejí výše popsané potíže

- zrychlené dýchání nebo potíže s dýcháním
- namodralá nebo šedá barva kůže
- nedostatečný příjem tekutin, odmítání pití
- opakované zvracení
- spavost, apatie nebo naopak předrážděnost
- zlepšení "chřipkových" příznaků, ale návrat kašle a teploty

- u dospělých

- obtížné dýchání nebo zkrácení dechu
- bolest a tlak na hrudi a v oblasti břicha
- pocit slabosti někdy provázené i závratí
- zmatenost
- opakované zvracení



- zlepšení "chřipkových" příznaků, ale návrat kašle a teploty

Doporučení pro sanitaci nejkritičtějších míst (kliky, toalety, umyvadla, jídelní stoly, výdejní pulty...):

- všechny povrchy, které mohou být kontaminovány přímo nebo nepřímo, nejdříve omýt detergenty a vodou a následně dezinfikovat přípravky s virucidním účinkem
- dezinfekční přípravky používat výhradně v koncentracích a při době působení podle doporučení výrobce.
- vyhnout se činnostem, při kterých může vzniknout infekční aerosol a dojít k víření prachu (jinak použít obličejovou masku nebo alespoň brýle)
- viditelné tělní tekutiny (např. zvratky, tělní sekrety atd.) nejprve vytřít absorpčním materiálem např. jednorázovou papírovou utěrkou a následně omýt detergenty a vodou a poté dezinfikovat
- při čištění a dezinfekci používat ústní roušku a jednorázové rukavice, použitou roušku, rukavice a jiný odpad vyhazovat do nádob k tomu určených
- rukavice nikdy nepoužívat opakovaně

Odbor epidemiologie infekčních nemocí
SZÚ