

# AKO SA CHRÁNIŤ PRED CHRÍPKOU



POZORNE SLEDUJTE TELEVÍ-  
ZIU, ROZHLAS, DENNÚ TLAČ A  
INTERNET, Z KTORÝCH ZÍSKATE  
NAJAKTUÁLNEJŠIE INFORMÁCIE

V PRÍPADE VYPUKNUTIA PANDÉMIE CHRÍPKY SA RIAĎTE POKYNNMI  
VYDANÝMI ÚRADMI VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA



## Užitočné webové stránky:

[www.health.gov.sk](http://www.health.gov.sk)

[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.eiss.org](http://www.eiss.org)

[www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)




ÚRAD VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY


## ČO JE CHRÍPKA?

- infekčné vírusové ochorenie
- akútne zápalové ochorenie horných dýchacích ciest
- nástup je náhly, z plného zdravia
- často začína zimnicou, bolesťami hlavy, teplota stúpa na 39 - 40°C
- chorý má bolesti svalov a kĺbov, suchý, dráždivý kašeľ, nádchu, pocit sucha a škriabania v hrdle

## AKO SA CHRÁNIŤ PRED CHRÍPKOU?



Najúčinnejším prostriedkom je OČKOVANIE. Princípom očkovania je tvorba ochranných protilátok, ktoré zabraňujú vzniku ochorenia, prípadne zmiernia jeho priebeh. Keďže zloženie očkovacej látky sa mení, je potrebné dať sa zaočkovať každý rok.



Dodržiavajte osobnú hygienu; často si umývajte ruky

Udržiavajte sa v dobrej fyzickej kondícii, najmä správnu životosprávu



Nezabúdajte na dostatočný prísun vitamínov vo Vašej strave



Športujte a otužujte organizmus



Vhodne sa obliekajte



V prípade epidémie sa vyhýbajte hromadným podujatiam



# AKO SA CHRÁNIŤ PRED CHRÍPKOU



POZORNE SLEDUJTE TELEVÍ-  
ZIU, ROZHLAS, DENNÚ TLAČ A  
INTERNET, Z KTORÝCH ZÍSKATE  
NAJAKTUÁLNEJŠIE INFORMÁCIE

V PRÍPADE VYPUKNUTIA PANDÉMIE CHRÍPKY SA RIAĎTE POKYNNMI  
VYDANÝMI ÚRADMI VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA



## Užitočné webové stránky:

[www.health.gov.sk](http://www.health.gov.sk)  
[www.uvzs.sk](http://www.uvzs.sk)  
[www.who.int](http://www.who.int)  
[www.eiss.org](http://www.eiss.org)  
[www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)



ÚRAD VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

## ČO JE CHRÍPKA?

- infekčné vírusové ochorenie
- akútne zápalové ochorenie horných dýchacích ciest
- nástup je náhly, z plného zdravia
- často začína zimnicou, bolesťami hlavy, teplota stúpa na 39 - 40°C
- chorý má bolesti svalov a kĺbov, suchý, dráždivý kašeľ, nádchu, pocit sucha a škriabania v hrdle

## AKO SA CHRÁNIŤ PRED CHRÍPKOU?



Najúčinnejším prostriedkom je OČKOVANIE. Princípom očkovania je tvorba ochranných protilátok, ktoré zabraňujú vzniku ochorenia, prípadne zmiernia jeho priebeh. Keďže zloženie očkovacej látky sa mení, je potrebné dať sa zaočkovať každý rok.



Dodržiavajte osobnú hygienu; často si umývajte ruky

Udržiavajte sa v dobrej fyzickej kondícii, najmä správnu životosprávu



Nezabúdajte na dostatočný prísun vitamínov vo Vašej strave



Športujte a otužujte organizmus



Vhodne sa obliekajte



V prípade epidémie sa vyhýbajte hromadným podujatiam

