

RIZIKÁ A PRENOS RESPIRAČNÝCH OCHORENÍ

SÚČASNÉ RIZIKÁ

Jesenná vlna COVID-19
Chrípková sezóna a iné respiračné vírusy
Viac ľudí v interiéri
Minimálne opatrenia v spoločnosti



PRENOS

Kvapôčková infekcia
(kašľanie, kýchanie, rozprávanie)
Dotyk kontaminovaného povrchu
(následne dotyk úst, očí, nosa)

OCHRANA



VÝSLEDOK

Zvýšené riziko
respiračného
ochorenia

MOŽNOSTI OCHRANY

1. Ak sme chorí – zostať doma.



Toto jednoduché pravidlo sa však v praxi často dodržiava veľmi ťažko. Ak máme príznaky ochorenia – kašeľ, kýchanie, bolesti hlavy, hrdla, teploty, slabosť, výtok z nosa alebo iné príznaky je potrebné zostať doma kontaktovať lekára a riadiť sa jeho pokynmi. Je vhodné ak sa môžeme otestovať na ochorenie COVID-19. V domácich podmienkach je vhodné dodržiavať pravidlá osobnej hygieny, limitovať kontakt s ostatnými členmi domácnosti (najmä ak patria do rizikovej skupiny), pri úzkom kontakte používať respirátor a pravidelne vetrať priestory, v ktorých sa zdržujeme. Do práce sa vraciame až keď sme úplne zdraví.

2. Zaočkujme sa.



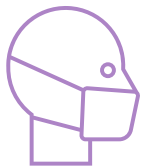
Očkovanie predstavuje veľmi účinnú prevenciu pred respiračnými ochoreniami a odporúčame ho všetkým zamestnancom. Výhodou posilujúcej dávky vakcíny proti ochoreniu **COVID-19** je, že chráni aj pred variantom omikron. Odporúča sa ju podať minimálne 3 mesiace po poslednej dávke vakcíny (alebo po prekonaní ochorenia). Očkovanie proti **chrípke** nás chráni pred štyrmi najčastejšími vírusmi chrípky. Vzhľadom na neustále sa meniace vírusy chrípky je potrebné sa preočkovať každý rok. Ideálny čas na očkovanie je október a november. K vytvoreniu protilátok dôjde za cca 2 týždne. Ak patríte do rizikovej skupiny, spýtajte sa svojho lekára aj na očkovanie proti **pneumokokom**.

3. Umývajte si ruky.



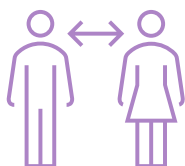
Umývanie rúk mydlom a tečúcou vodou alebo sanitizérom, patrí medzi účinné preventívne opatrenia. Nedotýkajte sa rukami úst, očí alebo nosa. Dodržiavajte tiež pravidlá respiračnej etikety pri kýchaní alebo kašľaní.

4. Používajte respirátor FFP2.



Ak patríme do rizikovej skupiny osôb, alebo sme v úzkom kontakte v rizikovom prostredí (preplnené verejné miesto, MHD, zasadačka, školenie a pod), alebo máme známky ochorenia je vhodné použiť respirátor na svoju ochranu a ochranu iných. Respirátor predstavuje účinnú ochranu pred šírením respiračných infekcií a jeho používanie je v súčasnosti povinné v zdravotníckych zariadeniach a lekárňach. Odporúčame ho však používať vo všetkých rizikových lokalitách resp. pri blízkom kontakte.

5. Vyhýbajte sa preplneným miestam.



Preplnené miesta, najmä v interiéri a miesta kde dochádza k blízkemu kontaktu medzi viacerými osobami predstavujú zvýšené riziko prenosu infekcie. Zvážme nutnosť stretávania sa najmä vo veľkom počte v interiéri. Ak patríme do rizikovej skupiny alebo ak chceme znížiť riziko infekcie, je vhodné týmto priestorom sa vyhnúť, limitovať čas strávený v týchto priestoroch alebo používať respirátor.

6. Pravidelne vetrajte priestory.



Pravidelné vetranie priestorov, najmä tých kde sa združuje alebo stretáva veľa ľudí patrí medzi jednoduché ale účinné hygienické opatrenie. Pravidelné čistenie spoločných alebo zdieľaných predmetom môže tiež prispieť ku zníženiu rizika prenosu infekcie.

RIZIKOVÉ OSOBY

(na komplikácie respiračných ochorení)

- starší ľudia nad 59 rokov
- osoby s chronickými ochoreniami
- osoby s obezitou
- osoby s poruchami imunity
- osoby s nádorovými ochoreniami
- tehotné ženy

Všetky vyššie uvedené opatrenia sú odporúčané na zníženie rizika šírenia respiračných ochorení. Je odporúčané sa nimi riadiť nielen doma, ale aj na pracovisku a rešpektovať tak svoje zdravie ako aj zdravie svojich blízkych a kolegov.

Viac informácií

Viac informácií o prevencii respiračných ochorení možno nájsť na [stránke USSK](#).

