**ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO PRE ŽIAKOV, RODIČOV A PRIATEĽOV ŠKOLY**

**TENTORAZ O CHRÍPKE:**

****

 **CHRÍPKA:**

Charakteristická je

* Sezónnosťou (október-apríl)
* Podceňovaním

Infekcia HDC, inkubačná doba 1-3 dni,

|  |  |
| --- | --- |
| CHRÍPKA | PRECHLADNUTIE |
| rýchlejší nástup príznakov, sú výraznejšie, bolesť a horúčka sú často | pomalší nástup príznakov, sú miernejšie a týkajú sa len nosa, dutín a hrdla, bez teploty |

**Prenos**

* vzduchom, kvapôčková infekcia,
* vstupná brána – oči, nos, ústa,
* priamym kontaktom (bozk, podanie ruky)
* sekundárnym (prenos z predmetov)

**Príznaky**

* suchý kašeľ,
* bolesti hrdla,
* horúčka,
* bolesti hlavy, svalov, kĺbov, celého tela,
* zimnica,
* únava,
* nádcha (- po 1-2dňoch)

**Liečba**

* pokoj na lôžku,
* symptomatická (teplota, kašeľ, nádcha)
* pitný režim (čaje, minerálne vody)
* zvýšený príjem vitamínov vo forme ovocia a zeleniny,
* trvanie 7-9 dní, po skončení pokojnejší režim nakoľko je organizmus oslabený a mohli by sa ľahko vytvoriť podmienky pre rozvoj iného infekčného ochorenia

**Prevencia**

* posilnenie odolnosti organizmu – pohyb, čerstvý vzduch, otužovanie, prísun vitamínov
* zabránenie prenosu – časté *umývanie rúk* mydlom, *vyhýbať sa* priestorom zo zvýšeným počtom osôb, s chorými osobami, vetraním, *prekrývať si ústa a nos* pri kýchaní a kašľaní, používať jednorázové vreckovky *po vysmrkaní umyť* ruky
* očkovanie – organizmus si vytvára špecifické ochranné protilátky – iné sú každý rok, treba sa preočkovávať, najmä rizikové skupiny

Čím skôr sa vyliečte a robte všetky preventívne opatrenia, teším sa na Vás po prázdninách.

Vypracoval: PhDr. Ladislav Mikuš, dipl. s.

školský zdravotník – V. základná škola v Leviciach

dňa: 20. 12. 2022