



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Připravte se na chřipku

Co je dobré mít připraveno doma v případě chřipkového onemocnění.

Lze předpokládat, že během sezóny 2009/2010 onemocní běžnou sezónní a pandemickou chřipkou velké množství lidí.

Většina doporučení uvádí, že pokud se u Vás objeví následující příznaky: rychlý nástup obtíží, horečka nad 38°C, suchý kašel, bolest v krku, dýchací obtíže, bolest svalů a kloubů, zimnice, průjem, zvracení či schvácenost, a pokud netrpíte závažným chronickým onemocněním, máte zůstat v domácím prostředí, vyhnout se styku s dalšími osobami a kontaktovat co nejdříve telefonicky svého praktického lékaře a informovat ho o Vašem zdravotním stavu. Tím omezíte šíření onemocnění na další osoby .

Při nekomplikovaném průběhu onemocnění pandemickou chřipkou je doporučena léčba jako u sezónní chřipky, tj. klid na lůžku, snižování horečky a tlumení bolesti běžně dostupnými léky, dostatek tekutin a vitamínů ve stravě popř. vitamínové doplňky.

**Každý by měl být proto připraven při nekomplikovaném průběhu onemocnění chřipkou postarat se doma o sebe a ostatní členy domácnosti. Je důležité, aby nemocný člověk (který je tudíž nakažlivý) nemusel v průběhu svého onemocnění na veřejnost, do lékárny, do obchodu apod. a měl v zásobě nejméně na týden následující:**

- dezinfekční prostředek na ruce na bázi alkoholu
- léky na snižování horečky a tlumení bolesti
- papírové kapesníky
- běžně užívané léky, které máte předepsané od svého lékaře
- potraviny a předměty osobní hygieny

**Zjistěte si zároveň, že máte správné kontakty na svého praktického lékaře, členy rodiny a přátele popřípadě sousedy, abyste jim mohli zatelefonovat, pokud byste potřebovali pomoci.**

Upraveno podle [www.moh.govt.nz](http://www.moh.govt.nz)