

Očkování, respirátory, hygiena rukou - základ ochrany před respiračními infekcemi

18.9.2025 - Redakce | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Chřipka i covid-19 mohou být pro lidský organismus závažné infekce s dlouhodobými následky, chraňme se před respiračními infekcemi dodržováním základních hygienických návyků, budme k sobě ohleduplní, využijeme ochrany očkováním a přeočkováním.

K přenosu respiračních infekcí, včetně chřipky a covidu-19, dochází nejčastěji vzduchem, aerosolem či kapénkami, které vznikají při dýchání, mluvení, kašli, smrkání, kýchání infikovaných osob. Přenáší se i prostřednictvím kontaminovaných rukou a předmětů. Viry mají schopnost přežívat po určitou dobu mimo hostitelský organismus. Je tedy možné přenést na sebe infekci prostřednictvím předmětů, které jsou potřísněny sekrety nemocného, např. držadla ve veřejné dopravě, madla nákupních košíků, hračky, použité kapesníky, nebo při podání ruky.

RESPIRÁTORY doporučujeme nosit **řádně nasazené**, bez výdechového ventilu, alespoň třídy FFP2. Ochranu je dobré využít při kontaktu s dalšími osobami např. v hromadné dopravě, na úřadech, ve školách, obchodech a tak dále. Samozřejmě by měl respirátor být při návštěvě zdravotnických zařízení či zařízení sociálních služeb.

RUCE si myjte často a důkladně. Viry jako koronavirus se do těla dostávají například nosem nebo ústy, ale i oční spojivkou, je proto důležité nedotýkat se obličeje, zejména očí, nosu a úst nemytými rukama. Mytí rukou provádějte mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte. Pokud nemáte k dispozici mýdlo a vodu, využijte dezinfekční gely a spreje.

ROZESTUPY, na ty už často zapomínáme, ale jsou důležité, aby se minimalizovalo riziko kapénkové infekce. Proto se ideálně v období respiračních infekcí vyhýbejte místům s větším počtem lidí, nebo místům, kde byste se mohli setkat s nemocnými lidmi, udržujte rozestupy minimálně jeden, ideálně dva metry od těch, kteří jsou infikováni a třeba i bezohledně kýchají a kašlají jen tak do prostoru, nebo do svých dlaní.

Podívejte se na příběh, který se může týkat každého z nás a našich blízkých. Jak snadné je nakazit lidi, kterým mohou infekce jako chřipka či covid-19, způsobit vážné zdravotní komplikace a zanechat trvalé následky. Očkování chrání, využijme takové ochrany!

Tisková zpráva převzata z webu Státního zdravotního ústavu.

<https://www.hygp Praha.cz/tiskova-zprava-szu-ockovani-respiratory-hygiena-rukou-zaklad-ochrany-pred-respiracnimi-infekcemi>