

# Na co nezapomenout na začátku sezóny respiračních onemocnění v ČR

1.11.2023 - | Hygienická stanice hlavního města Prahy

**Narůstá počet nemocných s nachlazením, ale i počet nemocných s chřipkou a covidem-19, proto je vhodné se proti chřipce a covidu-19 naočkovat ještě než dojde k šíření těchto nemocí v celé populaci.**

**Proti respiračním nemocem, které označujeme za nemoci z nachlazení, zatím žádné očkování není, ale protože se tyto nemoci šíří aerosolem a kapénkami, můžeme jejich výskyt sami ovlivnit vhodnými preventivními opatřeními.**

Pokud se necítíte dobře, máte rýmu, kašel a teplotu s bolestmi svalů a kloubů, zůstaňte doma – zabráníte tím šíření virů nebo bakterií na jiné osoby. Nemáte-li teplotu, je možné, že s rýmou a kašlem jezdíte do školy nebo práce, chodíte nakupovat, účastníte se kulturních a sportovních akcí – chovejte se v tomto případě zodpovědně a ohleduplně: při kašli si zakrývejte ústa, ideálně jednorázovými kapesníky, pokud nenosíte z ohleduplnosti k ostatním respirátor třídy FFP2 a vyšší. Pokud nemáte respirátor, roušku ani kapesník po ruce, doporučuje se kašlat alespoň do rukávu v oblasti předloktí, ne do dlaně, kterou poté saháte na tyč v MHD, kliku v bytovém domě, na spolužákův sešit či zboží v obchodě. Optimální je ale nosit už zmíněný respirátor, nebo alespoň roušku, která částečně mechanicky brání nebo snižuje šíření patogenů.

Zásadní je hygiena rukou – časté a dostatečně dlouhé mytí rukou teplou vodou a mýdlem nebo používání dezinfekčních roztoků či gelů.

Pokud chcete navštívit například prarodiče nebo osoby s chronickým onemocněním, u nichž hrozí riziko závažného průběhu respiračního onemocnění, myslete při návštěvě na ochranu dýchacích cest (roušky, respirátor) a také na nutnost častějšího větrání.

Zhoršující se počasí a klesající venkovní teploty mohou lákat k návštěvě „teplých krajín“, kde si chceme prodloužit léto. V souvislosti se sezónou respiračních nemocí je důležité si uvědomit, že na letištích, nádražích a v přístavech dochází ke kumulaci velkého počtu lidí z různých částí světa, proto je i zdravým osobám doporučeno preventivní použití ochrany nosu a úst stejně jako časté mytí rukou (či užití dezinfekčního gelu) – dodržáním těchto preventivních opatření minimalizujete riziko onemocnění.

**Budme ohleduplní k sobě navzájem a dodržujme pravidla, kterými snižujeme riziko vlastního onemocnění a šíření respiračních onemocnění nejen na osoby, na kterých záleží nám, ale i na ty, na kterých záleží někomu jinému.**

<https://www.hygp Praha.cz/na-co-nezapomenout-na-zacatku-sezony-respiracnich-onemocneni-v-cr>