

Zimní měsíce přinášejí zvýšené riziko respiračních onemocnění. Klíčem k poklidným Vánocům je ohleduplnost

16.12.2024 - | Ministerstvo zdravotnictví ČR

Vánoční svátky jsou obdobím radosti, odpočinku a setkávání s rodinou a přáteli. Zároveň však zimní měsíce přinášejí zvýšené riziko respiračních onemocnění a zdravotních komplikací spojených s hektickým tempem příprav a rodinných návštěv.

Abychom mohli Vánoce strávit ve zdraví a společně s blízkými, je nezbytné myslet na prevenci. Ministerstvo zdravotnictví proto vyzývá k ohleduplnosti při vzájemných návštěvách a doporučuje očkování proti covidu-19 a chřipce.

“Nikdo z nás nechce být na Vánoce nemocný a ohrozit své nejbližší. Proto vás prosím, buďte při návštěvách blízkých ohleduplní. Využijte také stále možnosti očkování proti chřipce a covidu-19. Nebo jej doporučte alespoň těm nejzranitelnějším kolem vás. A těm, kteří už tak udělali, moc děkuji a děkuji též zdravotníkům, kteří během vánočních svátků budou sloužit a starat se o pacienty,” uvedl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek s tím, že očkování je osvědčeným způsobem, jak se chránit před těžkým průběhem onemocnění. Sám je očkováný proti oběma onemocněním.

V České republice jsou k dispozici vždy aktuální vakcíny, které poskytují vysokou ochranu před závažným průběhem v důsledku chřipky či covid-19. V těchto dnech je do ordinací praktických lékařů a očkovacích center zavážen nový typ očkovací látky proti covid-19: Comirnaty KP.2. Do ČR již dorazilo prvních 40 tisíc dávek a dalších 180 tisíc dávek bude dodáno v nejbližších týdnech. Očkování probíhá primárně v ordinacích praktických lékařů. V případě, že registrující praktický lékař očkování nenabízí, je možné se obrátit na některého z praktických lékařů, kteří očkují i neregistrované pacienty, nebo na některé z očkovacích míst. Jejich přehled naleznete na: ockoreport.uzis.cz

Vánoční svátky jsou také v pobytových zařízeních zdravotních a sociálních služeb obdobím zvýšeného pohybu osob. **„Naše zařízení během Vánoc ještě více ožívají. Klienti se těší nejen na návštěvy rodin, ale i na kulturní akce a osobní setkání s dárce z projektu Ježíškova vnučata,”** řekl viceprezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky pro pobytové služby Vladimír Vopelka. Zároveň dodal, že tento zvýšený pohyb osob zvyšuje riziko přenosu infekčních nemocí. **“Proto je nesmírně důležité, aby se všichni návštěvníci chovali ohleduplně. Pokud se necítíte dobře, odložte návštěvu na později. Myslete také na to, že virové náklady často přenášejí i malé děti. Prosíme rodiče, aby při plánování návštěv zvážili, zda jsou jejich děti zdravé a nenesou riziko infekce pro ostatní.”**

Klíčovou roli v prevenci nákaz v pobytových zařízeních sehraává rovněž personál. Všichni zaměstnanci jsou opakovaně upozorňováni, aby nechodili nemocní do práce. Management dbá na dodržování tohoto pravidla a zajišťuje ochranné pomůcky tam, kde je to nezbytné. Právě v tomto období roku je riziko nákazy vyšší, a proto je nezbytné jednat odpovědně.

Ministerstvo zdravotnictví děkuje všem občanům, kteří dodržují hygienická doporučení a přispívají tak k ochraně zdraví našich nejzranitelnějších spoluobčanů. **“Vzájemná ohleduplnost, očkování a**

dodržování základních hygienických pravidel jsou cestou, jak nepomáhat infekcím v šíření. Zejména nejmenší děti, chronicky nemocní, starší a imunitně oslabení lidé jsou vystaveni vyššímu riziku závažných a dlouhodobých komplikací, které chřipku či covid-19 mohou provázet. Pomáhejme respirační hygienou, používáním respirátorů či roušek a častým mytím či dezinfekcí rukou chránit nejen sebe, ale i lidi kolem nás,” ” dodala hlavní hygienička ČR Barbora Macková.

Ke klidnému průběhu vánočních svátků ve zdraví přispívá také dodržování základních zásad v oblasti zdravého životního stylu. **“Zimní měsíce přinášejí zvýšené riziko respiračních onemocnění a zdravotních komplikací spojených s hektickým tempem příprav či přejídáním. Důležitý je pravidelný pohyb, třeba krátké procházky na čerstvém vzduchu mezi rodinnými návštěvami. V případě svátečního stolu platí “všeho s mírou”, tj. výživově pestrou skladbu jídla se zeleninou a ovocem a alkohol s rozumem. K důležitým zásadám prevence nákaz patří i mytí rukou a časté větrání,”** shrnul ředitel odboru ochrany veřejného zdraví ministerstva zdravotnictví Matyáš Fošum.

<https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/zimni-mesice-prinaseji-zvysene-riziko-respiracnich-onemocneni-klicem-k-poklidnym-vanocum-je-ohleduplnost>