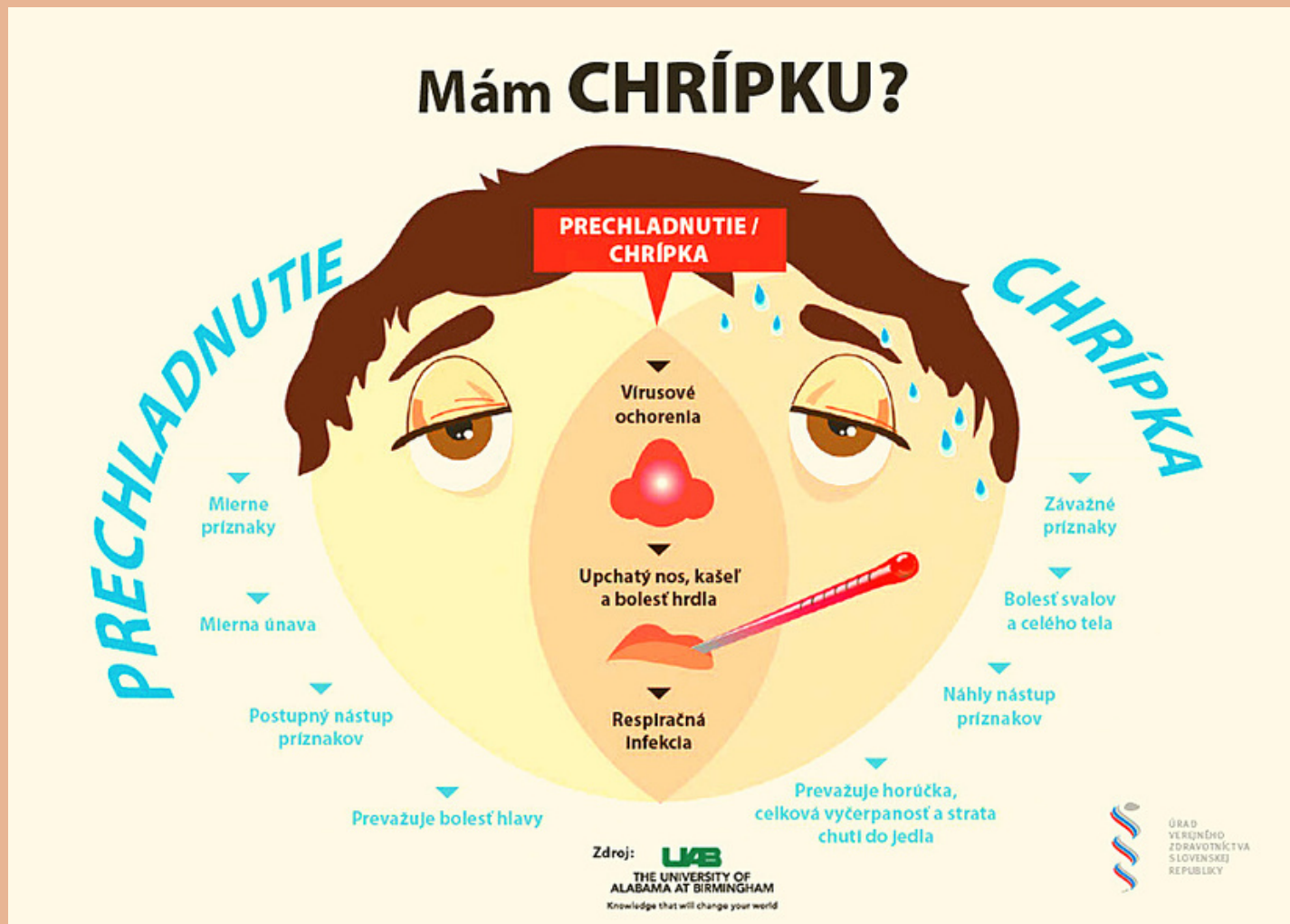


Ako sa chrániť pred chrípkou a prechladnutím ?



Chrípka / prechladnutie

Chrípka - rýchlejší nástup a výraznejšie príznaky. Veľmi často je sprevádzaná bolesťami svalov a horúčkou.

Prechladnutie - príznaky sa prejavujú pomalšie - postihnutie nosnej dutiny, hrdla a horných dýchacích ciest. Málokedy bývajú sprevádzané zvýšenou teplotou.

Aké sú príznaky chrípky ?

Príznaky chrípky



rýchly a náhly
nástup



bolesti hlavy
(najmä za očami)



triaška
zimnica



teplota nad 38°C
(2 až 4 dni)



bolesti kĺbov
a svalov



výrazná
únava



Najdôležitejšie zásady prevencie

Tak, ako pri každom ochorení, vždy je najdôležitejšia **PREVENCIA**, to znamená, dodržiavať zásady a nepodceňovať príznaky. **HLAVNÁ ZÁSADA PREVENČIE :**
pravidelné posilňovanie obranyschopnosti organizmu počas chrípkovej sezóny

Ako vieme posilniť obranyschopnosť organizmu ?

- **pravidelne dopĺňame vitamíny C,A,D**



DOPLŇANIE VITAMÍNOV

Vitamín C - čerstvé ovocie, napr. citróny, kiwi, citrusy a zelenina napr. žltá paprika, brokolica, kapusta ...

Vitamín A - napr. mrkva, sušené marhule, špenát, vajíčka...

Vitamín D si vieme dopĺňať z potravín ako avokádo, maslo, syry, tvaroh, ryby.....



PRAVIDELNÉ UMÝVANIE RÚK

:

- **pravidelné a dôkladné umývanie rúk**

Počas chrípkovej sezóny je mimoriadne dôležité dbať na čistotu rúk. Ruky sa musia umývať čo najčastejšie, aj po použití jednorazovej vreckovky. Pri mydlení rúk nevynechávame žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj za nechtami. Po dôkladnom opláchnutí je nutné použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák.



Nepodceňovanie chrípky , ochrana seba aj ostatných

- **Nepodceňujte chrípku a chráňte seba aj ostatných !**

Najmä v čase chrípkovej sezóny, s dôrazom na ochranu zdravia spolužiakov a učiteľov, ktorí sú v bezprostrednej blízkosti, by sa malo kýchať a kašľať do jednorazových vreckoviek, ktoré sa po použití zahodia do koša.



POHYB A ČERSTVÝ VZDUCH

Na posilnenie celkovej odolnosti organizmu sa odporúča :

- **udržiavať sa v dobrej fyzickej kondícii v podobe cvičenia**
- **každodenný pobyt na čerstvom vzduchu**
- **dbať na dostatok spánku a obliekanie sa primerane počasiu**



ZHRNUTIE ZÁSAD PREVENČIE

- veľa vitamínov C, A a D v podobe čerstvej zeleniny a ovocia
- pravidelné a dôkladné umývanie si rúk
- ochrana seba a svojich spolužiakov a učiteľov, napr. kýchanie do jednorázových vreckoviek
- každodenný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu



Prevenca je základ



V zdravom tele zdravý duch

