



HYGIENICKÁ
STANICE
HLAVNÍHO MĚSTA
PRAHY

CHŘIPKA – chrňte se včas

Jak se chránit před chřipkou?

Chřipka je akutní virové onemocnění dýchacích cest, které se šíří velmi snadno, zejména při blízkém kontaktu s nakaženým člověkem. Chřipková sezóna v České republice obvykle vrcholí v zimních měsících. Chřipka může mít velmi nepříjemný průběh a může způsobit zdravotní komplikace, proto doporučujeme vhodnou prevenci:

Naše doporučení:

- Často a důkladně si myjte ruce mýdlem pod tekoucí vodou.
- Při kašli a kýchání zakrývejte ústa a nos kapesníkem nebo paží (ne dlaní, dotekem můžete kontaminovat povrchy).
- Vyhňte se kontaktu s nemocnými a pokud se sami necítíte dobře, zůstaňte doma.
- Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí a v případě nemoci noste roušku.
- Pravidelně větrejte doma i v práci.
- Zvažte očkování, spolehlivě chrání před těžkým průběhem.

⚠ Registrujeme velký nárůst chřipky na území Prahy.
Doporučujeme očkování.

www.hygp Praha.cz

Více informací
o možnosti očkování

