



Sezóna respiračních infekcí začíná. Co dělat, abyste zůstali zdraví?

S příchodem podzimu a chladnějšího počasí se zvyšuje výskyt respiračních onemocnění. Závažný průběh onemocnění mohou způsobit především viry chřipky, respirační syncytiální virus (RSV) a virus SARS-CoV-2 (Covid-19).

Jak jim předcházet a chránit sebe i své blízké? Prevence je zásadní. Klíčovou roli v prevenci představuje očkování. Podzim je ideálním obdobím pro vakcinaci proti všem třem hlavním virům – chřipce, RSV a Covidu-19. O vhodnosti očkování i možnosti kombinace jednotlivých vakcín se poraďte se svým praktickým lékařem, který vám doporučí optimální postup s ohledem na váš zdravotní stav.

Jak se chránit před infekcemi: praktická doporučení hygieniků

Vedle očkování je vhodné dodržovat preventivní opatření. Díky nim můžete významně přispět k ochraně svého zdraví i zdraví svých blízkých:

👐 **Hygiena rukou** – myjte si ruce často a důkladně teplou vodou a mýdlem.

😷 **Hygiena kašle a kýchání** – používejte jednorázové kapesníky, nebo si zakrývejte ústa i nos ohnutým loktem (nikoli dlaní). Použitý kapesník ihned vyhoďte a umyjte si ruce.

👉 **Čerstvý vzduch** – pravidelně větrejte doma i na pracovišti.

🌡️ **Sledování příznaků** – při zvýšen teplotě, kašli či dýchacích obtížích zůstaňte doma, omezte sociální kontakty a kontaktujte lékaře.

🍎 **Posílení imunity** – dbejte na zdravý životní styl: dostatek spánku, vyváženou stravu a pravidelný pohyb venku.

🚌 **Vyhýbání se rizikovým místům** – minimalizujte pobyt v přeplněných prostorách (městská hromadná doprava, čekárny, obchodní centra apod.).

😷 **Ochrana dýchacích cest** – v uzavřených a přeplněných prostorách používejte respirátor nebo roušku.

☀️ **Psychická pohoda** – myslte i na relaxaci a odpočinek, které podporují imunitní systém.

💊 **Vitamíny a minerály** – doplňujte vitamin C, D a zinek.

💧 **Pitný režim** – pijte dostatek tekutin, které podporují správnou funkci organismu i sliznic.

Kombinace očkování a odpovědného přístupu může zásadně ovlivnit průběh chřipkové sezóny a snížit její dopad na zdraví i každodenní život. Nečekejte na první příznaky – začněte s prevencí hned.

Aktuální vývoj nemocnosti v Olomouckém kraji je zveřejněn na [webových stránkách KHS](https://www.khsolc.cz).