



## Prasečí chřipka a Vy

### Otázky a odpovědi zpracované na základě materiálu CDC Atlanta

#### Co je prasečí chřipka?

Prasečí chřipka je respirační onemocnění u prasat způsobené virem chřipky typu A, které u nich často propuká. Lidé za normálních okolností touto nemocí neonemocní, ale k nakažení lidí může dojít a stává se to. V minulosti byl zaznamenán přenos viru prasečí chřipky z člověka na člověka, ale přenos se omezil na max. tři lidi.

#### Existují ve Spojených státech případy lidí nakažených prasečí chřipkou?

Na přelomu března a dubna 2009 byly poprvé zaznamenány případy lidí nakažených virem prasečí chřipky typu A (H1N1) v jižní Kalifornii a nedaleko od San Antonia v Texasu. V dalších státech USA stejně jako na mezinárodní úrovni byly případy nakažení taktéž monitorovány. Aktualizovaný seznam potvrzených případů nakažení prasečí chřipkou je k nalezení na stránkách Centra pro kontrolu šíření nemocí (CDC) na <http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm>; regionální a vládní zdravotní agentury přitom spolupracují na společném vyšetřování situace.

#### Je prasečí chřipka přenosná nemocí?

Centrum pro kontrolu šíření nemocí určilo, že prasečí chřipka typu A je nakažlivá a přenáší se z člověka na člověka. Přesto v tuto chvíli přesně nelze definovat, jak jednoduše je virus mezi lidmi přenositelný.

#### Jaké jsou příznaky a symptomy prasečí chřipky u lidí?

Symptomy prasečí chřipky u lidí jsou obdobné jako symptomy klasické lidské chřipky a zahrnují horečku, kašel, bolesti v krku, bolesti svalů a hlavy, zimnici či únavu. Někteří lidé také uvádějí průjem a zvracení. V minulosti byla v souvislosti s nákazou prasečí chřipky u lidí zaznamenána vážná onemocnění (zápal plic a selhání dýchání) i úmrtí. Stejně jako sezónní chřipka i prasečí chřipka může způsobit zhoršení výchozího (původního) zdravotního stavu.

#### Jak se prasečí chřipka přenáší?

Předpokládá se, že přenos prasečí chřipky typu A (H1N1) probíhá stejným způsobem jako sezónní chřipka. Chřipkové viry se šíří z člověka na člověka především kýcháním nebo kašlem. Někdy se lidé mohou nakazit taktéž dotekem místa infikovaného virem a následného přenosu do úst nebo nosu.

#### Jak může člověk s chřipkou nakazit někoho dalšího?

Nakažení lidé mohou ostatní nakazit od prvního dne, než se symptomy projeví, až do sedmi a více dnů poté, co začnou být nemocní. Což znamená, že chřipku můžete na někoho přenést ještě předtím, než ji u sebe identifikujete, a stejně tak i při jejím průběhu.

#### Co bych měl(a) udělat, abych chřipku nedostal(a)?

První a nejdůležitější pravidlo je umývat si ruce. Snažte si udržet celkově dobrý zdravotní stav. Hodně spěte, buďte fyzicky aktivní, zvládejte stres, pijte hodně tekutin a jezte vyváženou stravu. Snažte se nedotýkat se ploch, které mi mohly být nakaženy virem. Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi.

#### Existují léky proti prasečí chřipce?

Ano. Centrum pro kontrolu šíření nemocí doporučuje užívat k léčbě i prevenci před onemocněním některým z virů prasečí chřipky oseltamivir or zanamivir. Protivirové léky se podávají na předpis (v podobě prášků, kapek nebo

inhalačního přístroje) a bojují proti chřipce tak, že v těle zabraňují virům v jejich další reprodukci. Pokud onemocníte, léky vám průběh nemoci zmírní a rychleji se zotavíte. Taktéž zabraňují vážným komplikacím způsobených chřipkou. Pro účinnou léčbu je nutné nasadit léky ihned po onemocnění (během dvou dnů od začátku symptomů).

### **Jak dlouho může nakažený člověk šířit chřipku mezi ostatní?**

Lidé nakažení prasečí chřipkou jsou potenciálními přenašeči po celou dobu příznaků nemoci a až sedm dnů následujících po vypuknutí nemoci. Děti, především mladšího věku, mohou být potenciálními přenašeči ještě delší dobu.

### **Jaké povrchy jsou nejvíce náchylné ke kontaminaci?**

Bakterie se mohou šířit, kdy se člověk dotkne nějakého kontaminovaného místa a následně se dotkne očí, nosu či úst. Kapénky z kýchnutí a rýmy infikovaného člověka se pohybují vzduchem. Bakterie se tak přenesou ve chvíli, kdy se člověk dotkne takových kapének z povrchu jako je např. stůl a poté se bez toho, aniž by si umyl ruce, dotkne očí, úst či nosu.

### **Jak dlouho přežije virus mimo tělo?**

Víme, že některé viry a bakterie mohou žít dvě i více hodin na površích jako jsou kavární stoly, dveřní kliky či stoly. Častá hygiena rukou pomůže snížit riziko nakažení z takových povrchů.

### **Co mohu udělat pro to, abych neonemocněl?**

V tuto chvíli neexistuje žádné očkování proti prasečí chřipce. Existují však každodenní úkony, které mohou pomoci zabránit šíření bakterií, jenž způsobují nemoci dýchacích cest jako je chřipka:

- Když kašlete či kýcháte, zakryjte si nos a ústa kapesníkem. Po použití vyhodte kapesník do koše.
- Umývejte si často ruce, především poté, co zakašlete, kýchnete či se vysmrkáte. Mýdla s přísadkou alkoholu jsou taktéž účinná.
- Nedotýkejte se očí, nosu a úst. Bakterie se přenáší skrze ně.
- Pokuste se zamezit blízkému kontaktu s nemocnými lidmi.
- Pokud chřipkou onemocníte, Centrum pro kontrolu šíření nemocí doporučuje, abyste zůstali doma a omezili kontakt s ostatními, které byste mohli ohrozit nákazou.

### **Jak můžeme nejlépe zabránit šíření viru skrz kašel a rýmu?**

Pokud onemocníte, omezte na nejvyšší možnou míru kontakt s ostatními lidmi. Nechodte do práce ani do školy. Když kýcháte či smrkáte, zakrývejte si ústa a nos kapesníkem. Můžete tak uchránit ostatní před nákazou. Použitý kapesník odhodte po použití do odpadkového koše. Pak si umyjte ruce a čiňte tak pokaždé když zakýcháte nebo se vysmrkáte.

### **Jak si mám nejlépe umýt ruce, abych se nenakazil(a) chřipkou?**

Časté mytí rukou Vás pomůže ochránit od bakterií. Používejte vodu s mýdlem nebo mýdlo s přísadkou alkoholu. Doporučujeme ruce umývat pod tekoucí teplou vodou 15 a 20 vteřin. Pokud nemáte k dispozici mýdlo s vodou, postačí ubrousky napuštěné látkami s přísadkou alkoholu nebo gelová sanitární mýdla. K dostání jsou v jakémkoli supermarketu či drogerii. Pokud použijete gel, vtírejte jej do kůže, dokud se úplně nevstřebá. Gel není třeba používat s vodou, samotný alkohol totiž bakterie zabíjí.

### **Co mám udělat, když onemocním?**

Pokud žijete v prostředí, kde byl odhalen výskyt prasečí chřipky a poznáte na sobě symptomy chřipky jako horečka, bolesti svalů, rýma, bolesti v krku, nevolnost, zvracení či průjem, měli byste kontaktovat svého lékaře, především, pokud máte podezření na prasečí chřipku. Váš lékař vám doporučí buď testy na chřipku nebo rovnou předepíše léky.

Pokud jste nemocní, zůstaňte doma a vyhněte se na nejvyšší možnou míru kontaktu s ostatními lidmi.

Pokud onemocníte a rozpoznáte na sobě jakékoli z následujících varovných příznaků, vyhledejte rychlou ambulantní péči.

Pokud rozpoznáte následující varovné příznaky u dětí, je nutné **IHNED** vyhledat lékařskou pomoc:

- Zrychlené či obtížné dýchání
- Namodralá barva kůže
- Nedostatečný příjem tekutin
- Neprobouzení či nedostatečná interakce
- Dítě je natolik podrážděné, že se nechce ani nosit na rukou
- Chřipkové příznaky se zlepšily, ale pak se znovu vrátí s horečkou a horším kašlem
- Při horečce se objeví vyrážka (flíčky)

Pokud rozpoznáte následující varovné příznaky u dospělých, je nutné **IHNED** vyhledat lékařskou pomoc:

- Zrychlené či obtížné dýchání
- Bolest či tlak v oblasti hrudníku a břicha
- Náhlé závratě
- Zmatení
- Vážné či vytrvalé zvracení

### **Jak vážná je nákaza prasečí chřipkou?**

Stejně jako sezónní chřipka i prasečí chřipka se může individuálně lišit a může mít lehký i těžký průběh. Mezi rokem 2005 a lednem 2009 bylo ve Spojených státech odhaleno 12 případů nákazy lidí prasečí chřipkou, úmrtí však nebyla zaznamenána. Přesto může být nákaza prasečí chřipkou považována za vážnou. V září 1988 byla hospitalizována se zápallem plic způsobeným prasečí chřipkou předtím jinak naprosto zdravá 32letá těhotná žena z Wisconsinu, která o osm dní později zemřela. V roce 1976 se objevila nákaza ve Fort Dix v americkém státě New Jersey a způsobila vážné ohrožení zdraví u více než 200 lidí, jeden přitom zemřel.

### **Mohu se nakazit prasečí chřipkou při konzumaci či přípravě vepřového masa?**

Prasečí chřipka se nešíří potravinami. Virem prasečí chřipky se nemůžete nakazit při konzumaci či přípravě vepřového masa či produktů z vepřového. Konzumace správně tepelně opracovaného vepřového masa je bezpečná.