

# Ako predíť chrípke

Odporúčanie pre verejnosť

## Čo treba robiť...



Umývajte si ruky, zvlášť po kašli alebo kýchaní.



Udržujte vzdialenosť od osoby chorej na chrípku.



Vyhýbajte sa preplneným miestam.



Jedzte dostatok výživnej stravy, vrátane ovocia a zeleniny a pite veľa tekutín.



Doprajte si dostatok spánku a oddychu.

## Čo nerobte...



Obmedzte podávanie rúk.



Neužívajte lieky bez konzultácie s lekárom.



Nekašlite na verejnosti.

## Ak ste už chorí...



Zostaňte doma a zdržte sa kontaktu s ostatnými.



Oddychujte a pite veľa tekutín.



Kontaktujte svojho lekára.



Zakrývajte si ústa vreckovkou, použite ju iba raz, potom ju odhodte do koša.



# Mám chrípku?

## Chrípka

- Závažné príznaky
- Bolesť svalov a celého tela
- Náhly nástup príznakov
- Prevažuje horúčka, celková vyčerpanosť a strata chuti do jedla

## Prechladnutie

- Mierne príznaky
- Mierna únava
- Postupný nástup príznakov
- Prevažuje bolesť hlavy

Vírusové  
ochorenia

Kašeľ  
a bolesť  
hrdla

Respiračná  
infekcia

Upchatý  
nos

