

Pozor, chrípka útočí!



Chrípka je najčastejšie sezónne vírusové ochorenie, ktoré prichádza opakovane, každý rok.

Šíri sa rýchlo. Zdrojom nákazy je chorý človek. Najčastejší spôsob šírenia chrípky je kýchanie. Môže sa preniesť i dotykom. Šíri sa predovšetkým v kolektívoch

(školách, pracoviskách, alebo v kolektívnych zariadeniach).

Ohrozené sú hlavne deti, starí ľudia a ľudia s oslabenou imunitou. **Chrípka si vyžaduje domácu kľudovú liečbu.** Pacient by mal ležať 5-7 dní. Liečba vyžaduje pokoj, tekutiny, vitamíny

a tlmenie vysokej teploty a bolesti tela. Väčšinou sa používa Paralen, Acylpyrin, alebo originálny Aspirin.

Používajú sa i rôzne kvapky do nosa, proti kašľu, alebo prostriedky na utíšenie bolesti hrdla.

Nesmieme zabudnúť na pravidelný prísun prirodzených vitamínov. Pacient by mal doma ležať a liečiť sa. Chrípka je vírusové ochorenie, nevyžaduje antibiotickú liečbu. Chrípku treba trpezlivo vyležať a doliečiť. Ležať v posteli, oddychovať, užívať lieky a piť tekutiny.

Rozdiel medzi chrípkou a prechladnutím:

<i>Príznaky</i>	<i>Chrípka</i>	<i>Prechladnutie</i>
<i>začiatok ochorenia</i>	<i>náhly</i>	<i>postupný</i>
<i>horúčka/zimnica</i>	<i>typický príznak</i>	<i>zriedkavá</i>
<i>kašeľ</i>	<i>častý, suchý,</i>	<i>menej častý, mierny</i>

<i>Príznaky</i>	<i>Chrípka</i>	<i>Prechladnutie</i>
	<i>úporný</i>	
<i>bolesť hlavy</i>	<i>častá</i>	<i>zriedkavá</i>
<i>bolesť svalov</i>	<i>častá, intenzívna</i>	<i>mierna</i>
<i>únavnosť/slabosť</i>	<i>častá, 2-3 týždne</i>	<i>veľmi mierna</i>

KONALO SA . . .

Dňa **11.02.2015** si v Komunitnom centre Plamienok deti vlastnoručne pripravili karnevalové masky za pomoci terénnych sociálnych pracovníkov a šikovnej pani Trnkovej, s ktorými sa predstavia na detskom karnevale, na ktorý Vás všetkých srdečne pozývame.



Od 16.02 do 20.02.2015 má Stredoslovenský kraj jarné **prázdniny**. Všetkých Vás srdečne **pozývame do Komunitného centra Plamienok**, kde môžete zmysluplne tráviť voľný čas v rámci rôznych voľnočasových aktivít, či tvorivých dielní.

Implementačná agentúra
pre Operačný program
Zamestnanosť a sociálna inklúzia.



Tereňáčik Február 2015

