

# KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE KRAJE VYSOČINA SE SÍDLEM V JIHLAVĚ

---

Váš dopis zn.:

Ze dne:

Naše značka: KHSV/03347 /2017/EPID/Hab

Vyřizuje: Mgr. Irena Hableová  
Telefon: 567 564 558  
E-mail: irena.hableova@khsjih.cz

K rukám  
RNDr. Kamila Ubra  
Odbor školství, mládeže a sportu  
Věžní 4284/28  
586 01 Jihlava

Datum: 15. 2. 2017

## Věc: Zvýšený výskyt infekčního onemocnění příušnic

Vážený pane doktore,

v souvislosti se zvýšeným výskytem infekčního onemocnění příušnic na několika základních a středních školách v Jihlavě v období od počátku ledna 2017 doposud se na Vás obracím s prosbou o spolupráci ve věci prevence šíření této nákazy. Prosím, aby o níže uvedených zásadách prevence a o nutnosti jejich dodržování byly informovány školy, školská zařízení, dále pak i všichni žáci a jejich zákonní zástupci.

### Prevence onemocnění (příušnice)

dodržovat správnou životosprávu:

- pestrá strava se zvýšeným přísunem přirozených vitamínů
  - otužování
  - přiměřená fyzická aktivita (procházky na čerstvém vzduchu)
  - **časté větrání** a nepřetápění místnosti, kde pobýváte
  - kvalitní a dostatečný spánek
1. vyhnout se kontaktu s nemocnými lidmi
  2. nechodit na místa s velkou koncentrací lidí
  3. **mýt si často** a opakovaně **ruce** mýdlem pod tekoucí teplou vodou nebo používat
  4. **desinfekční gely** na ruce **na alkoholové bázi**
  5. **při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývat nos a ústa, použitý kapesník vyhodit**
  6. **nedotýkat se rukama obličeje**, nemnout si oči (sníží se riziko přenosu viru rukama z kontaminovaných předmětů)
  7. **nepůjčovat si mobilní telefony, sklenice, přístroje, u dětí hračky** apod
  8. **vyhnout se podávání rukou, objímání a líbání**
  9. posílit imunitní systém zvýšeným příjmem vitamínů, probiotik a enzymů
  10. **Nakažlivost:**
    - od 7.dne před objevením klinických projevů (3 - 14 dnů) do 4.-9. dne po začátku klinických projevů onemocnění (infekční je i člověk s bezpříznakovým průběhem)
    - **nejvyšší nakažlivost je 48 hodin před klinickou manifestací**
  11. **při prvních příznacích** onemocnění **vyhledat okamžitě lékaře** a dodržovat veškerá léčebná i karanténní opatření (**minimálně 9 dní od prvních příznaků izolace**)

# KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE KRAJE VYSOČINA SE SÍDLEM V JIHLAVĚ

---

V případě dotazů se obraťte na oddělení protiepidemické, tel.: 567 564 558, Krajská hygienická stanice kraje Vysočina se sídlem v Jihlavě, Tolstého 1914/15, 586 01 Jihlava.

S pozdravem

MUDr. Alena Dvořáková  
ředitelka protiepidemického odboru

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE KRAJE VYSOČINA  
se sídlem v Jihlavě  
Tolstého 1914/15, 586 01 Jihlava