

PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY PANDEMIE CHŘIPKY

INFORMACE A DOPORUČENÍ PRO VEŘEJNOST



Mgr. Michal Zelenka
PhDr. Štěpán Vymětal

© Oddělení psychologie OPe MV ČR, Praha, září 2009.

Úvodní informace

Slovo **pandemie** je v poslední době skloňováno velmi často a v různých souvislostech. Je jím označován rozsáhlý výskyt nemoci, probíhající na rozlehlém území v řadě zemí, popř. i na různých kontinentech.

Nejvíce se dnes o pandemii hovoří ve vztahu k výskytu chřipky, známé pod přívlastky prasečí nebo mexická. Toto onemocnění způsobuje virus, pro který bylo přijato oficiální označení Pandemic (H1N1) 2009.

Virus **Pandemic (H1N1) 2009** je novým podtypem chřipkového viru napadajícího člověka. Obsahuje geny chřipkových virů prasat, ptáků a člověka v takové kombinaci, která nebyla nikdy dříve ve světě pozorována. Proto vůči němu nemají lidé vytvořeny protilátky. Tento virus se přenáší z člověka na člověka a rozšířil se do mnoha zemí na celém světě. I když ve většině případů byl průběh mírný, výsledné onemocnění bylo vážné u značného počtu případů, zejména v Mexiku.

Očekává se, že hlavní nápor chřipky přijde do Česka tradičně s nástupem podzimu. Zatím však není s určitostí známo, jak bude pandemie chřipky závažná, jaký bude mít průběh, délku trvání a jaké budou její následky. Ministerstvo zdravotnictví ČR uvádí: „Chřipka typu A (H1N1) se nijak neliší od běžné sezónní chřipky. Nevíme však, jaký průběh bude mít tato nová chřipka na podzim, až se setká s virem sezónní chřipky.“¹

Je přirozené, že nedostatek přesných informací může v lidech vzbuzovat pocity nejistoty, obav nebo napětí. Rovněž sama neobvyklost situace, spojená s větší či menší změnou v každodenních činnostech a nutností přizpůsobit se, může být vnímána jako zatěžující a stresující.

Pro co nejhladší zvládnutí pandemie chřipky v tomto dokumentu uvádíme **souhrn základních doporučení, kterými by se měli občané řídit:**

Doporučení pro občany

1) Sledujte informace

Snažte se získávat informace a to především z oficiálních zdrojů (rozhlas, televize, internetové stránky státních úřadů a institucí, místní rozhlas, vyhláška obecního úřadu, informace od vašich ošetřujících lékařů apod.). Tímto si zajistíte odpovídající a aktuální povědomí o vzniklé situaci, které vám pomůže lépe se jí přizpůsobit.

2) Sdílejte pravdivé informace

O pravdivé a aktuální informace se podělte se svým okolím, především s těmi lidmi, kteří k nim mají ztížený přístup (např. staří lidé, lidé s komunikačním omezením apod.).

¹ Tisková zpráva MZ ČR, 15.9.2009

Přitom se vyvarujte šíření neověřených či dokonce poplašných zpráv.

3) Respektujte oficiální informace, doporučení a pokyny

Během působení jakékoliv neobvyklé situace respektujte oficiální informace a doporučení. Řiďte se pokyny odborníků, jako jsou lékaři, zdravotníci, členové záchranné služby, policie, hasiči, představitelé a pověření pracovníci státní správy a samosprávy.

4) Snažte se sami přispět ke zvládnutí situace

Během pandemie mohou být některé složky zdravotnického a záchranného systému přetížené vlivem množství požadavků po jejich službách. Snažte se tedy sami o sebe a své blízké postarat co nejvíce.

5) Spolupracujte, udržujte ducha pospolitosti

Pomáhejte také ostatním lidem ve svém širším okolí, především těm, kteří to nezvládnou sami (lidé staří, nemocní, s postižením apod.). Pomoc přitom nemusí být pouze materiální a praktická, ale i psychická - emoční podpora.

Vzájemná pomoc a výpomoc je důležitou součástí úspěšného zvládnutí jakékoliv neobvyklé situace. Přispívá k pocitu sounáležitosti s druhými, pocitu vlastní užitečnosti a moci vyrovnat se situací.

6) Nebojte se obrátit na odborníky

Pokud vás nebo vaše blízké pandemie zasáhne více, než jste schopni zvládat, neváhejte obrátit se na odborníky. Nemusí se vyskytnout pouze zdravotní problémy, ale v důsledku neobvyklé situace také například psychické, materiální nebo finanční těžkosti, které se vám s asistencí příslušných odborníků budou zvládat lépe. Vedle lékařského systému můžete využít služeb psychologů, duchovních, sociálních pracovníků, asistenčních služeb, neziskových organizací, dobrovolnických organizací a dalších.

Důležité kontakty a odkazy

Další informace lze získat:

Z internetu:

Ministerstvo zdravotnictví	http://www.mzcr.cz
Světová zdravotnická organizace	http://www.who.cz/ http://www.who.int/en/
Státní zdravotní ústav	http://www.szu.cz/
Evropské centrum pro kontrolu nemocí (ECDC)	http://www.ecdc.europa.eu/en/Pages/home.aspx
Zdravotnické informace ECDC	http://www.khskk.cz/khsdata/epi/clanky/casto_kladene_otazky_na_tema_virus_chripky_A_H1N1.pdf
Centrum pro kontrolu nemocí USA /Atlanta	http://www.cdc.gov/
Magistrát hl. m. Prahy	http://magistrat.praha.eu
Specializované internetové servery o chřipce:	http://www.pandemie.cz/home http://www.chripka.cz
Principy krizové intervence	http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2003/06/10.pdf

Na linkách důvěry <http://www.linkyduvery.cz/>

Z aktuálního zpravodajství v médiích

Od praktických lékařů, psychologů, psychiatrů, sociálních pracovníků.

Použitá literatura:

Canadian Pandemic Influenza Plan for the Health Sector. Pandemic Influenza Psychosocial Annex, 2009.

Terrorism and other public health emergencies, A Reference Guide For Media, U.S.Department Of Health And Human Services, Washington, D.C. 2005.

Vokurka, M., Hugo, J. a kol.: *Velký lékařský slovník*. 4. vydání. Maxdorf 2004.

Internetové zdroje:

<http://www.mzcr.cz/Verejne/Categories/201-virus-a-h1n1.html>

(Ministerstvo zdravotnictví České republiky)

http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/Casto%20kladene%20otazky_10%20srpen_A_H1N1_1.pdf

(Státní zdravotnický ústav - zdravotnické informace ECDC)

http://zpravy.idnes.cz/na-podzim-se-bude-praseci-chripka-sirit-rychle-rika-virolog-machala-1dv-/kavarna.asp?c=A090804_175332_kavarna_bos

(Zpravodajství iDNES.cz)

<http://www.novinky.cz/zahranicni/svet/175409-plicni-mor-v-cine-dal-zabiji.html>

(Zpravodajství Novinky.cz)