

## Chrípková sezóna je takmer za nami, ale čo s odpadom, ktorý tu po nej ostal?

Začiatok roka 2025 bol na Slovensku mimoriadne náročný. Počet prípadov chrípky a akútnych respiračných ochorení prudko vzrástol, pričom sa dočasne zatvárali aj mnohé školy a škôlky. Hygienici zaznamenali najvyššiu chorobnosť za ostatné roky, čo znamenalo aj zvýšenú spotrebu rôznych prípravkov na zmiernenie príznakov chrípky. Na to, že obaly z týchto prípravkov treba správne vytriediť upozorňuje OZV ENVI - PAK.

Chrípka alebo prechladnutie postihne v priebehu roka väčšinu z nás. Dospelí prekonajú prechladnutie v priemere 2 až 5-krát ročne, deti dokonca 6 až 10-krát. *„Počas chrípkovej sezóny je dôležité nielen zmierniť nepríjemné príznaky, ale aj dopriať telu dostatok oddychu a regenerácie. Vyvážená strava, dostatočný príjem tekutín a kvalitný spánok môžu pomôcť organizmu lepšie zvládnuť ochorenie a urýchliť návrat k bežnému fungovaniu,“* hovorí doc. PharmDr. Miroslav Miletín, Ph.D., zo spoločnosti Dr. Müller Pharma.

Časté ochorenia zároveň znamenajú zvýšenú spotrebu rôznych liekov, výživových doplnkov a prípravkov na zmiernenie príznakov. Či už ide o horúce nápoje, sirupy, pastilky alebo tabletky, všetky tieto produkty prichádzajú v obaloch, ktoré po použití končia v odpade. OZV ENVI - PAK preto upozorňuje na dôležitosť správneho triedenia týchto obalov, aby sa minimalizoval negatívny dopad na životné prostredie.

### Najviac nás vedia potrápiť blistre

Obaly z liekov a výživových doplnkov, ktoré nám pomáhajú zvládať chrípku či nachladnutie, by mali vždy skončiť v triedenom zbere. *„Papierové krabičky a príbalové letáky patria do papiera, plastové fľaštičky od sirupov do plastov a sklenené obaly do skla. Tieto základné obaly vie už dnes triediť, hľadám, každý. Potrápiť nás však vedia blistre, ktoré sa skladajú z plastu a hliníkovej fólie. Tieto materiály sa nedajú od seba oddeliť a samostatne vytriediť, a preto ich väčšina ľudí nesprávne vyhadzuje do kontajnera na zmesový odpad. Pozor, blistre treba triediť podľa najviac zastúpeného materiálu v obale, a preto patria väčšinou do nádoby na plasty,“* upozorňuje Katarína Kretter, riaditeľka komunikácie OZV ENVI - PAK.

Správnym triedením obalov sa znižuje množstvo odpadu, ktorý končí na skládkach, a zároveň sa zlepšujú podmienky na ich recykláciu. *„V obaloch by pred vyhodením nemali ostávať zvyšky tabletiiek alebo sirupov. Tiež odporúčame plastové a papierové obaly pred vyhodením stlačiť alebo zošliapnuť, aby sa šetrilo miesto v kontajneroch,“* dopĺňa Katarína Kretter.

### Nespotrebované lieky odovzdajte v lekárni

Pri častých ochoreniach sa v domácnostiach nahromadia lieky, ktoré sa nespotrebojú a vyprší im expiračná doba. Takéto lieky nikdy nevyhadzujte do bežného odpadu ani nesplachujte do záchoda!

Mnohí ľudia si neuvedomujú, že nespotrebované alebo exspirované lieky môžu pri nesprávnej likvidácii predstavovať environmentálne riziko. Preto, ak vám po chorobe zostali nevyužitú

alebo exspirované lieky, odovzdajte ich iba vo vnútornom obale v najbližšej lekárni. Následne sa zabezpečí ich bezpečná likvidácia a zabráni sa tak možnému zneužitiu alebo kontaminácii životného prostredia.

Naopak, výživové doplnky a vitamíny do lekárni nepatria. Na rozdiel od liekov neobsahujú výživové doplnky farmaceutické účinné látky, preto ich možno likvidovať ako bežný odpad. Vyhodte ich do zmesového komunálneho odpadu, nezabudnite však správne vytriediť ich obaly.

Po chrípkovej sezóne sa síce vraciame do bežnej rutiny, no naše odpadkové koše často pripomínajú malú lekárňu. *„Správne triedenie obalov a bezpečná likvidácia odpadu, ktorý vznikne po chrípkovej sezóne, sú drobné kroky, ktoré majú veľký význam – nielen pre životné prostredie, ale aj pre naše zdravie,“* uzatvára Katarína Kretter.