

Chrípková sezóna 2022/2023: Očkovanie proti chrípke a ďalšie informácie o prevencii ochorenia

Chrípková sezóna sa na severnej pologuli oficiálne začína od 40. kalendárneho týždňa aktuálneho roka a pretrváva do 18. kalendárneho týždňa nasledujúceho roka (pre túto sezónu to vychádza na začiatok októbra až úvod mája).

Príznaky chrípky:

- horúčka (nad 38 stupňov Celzia),
- bolesť hrdla,
- suchý, dráždivý kašeľ,
- upchatý nos,
- bolesti hlavy, svalov, kĺbov,
- strata chuti do jedla,
- silná únava, vyčerpanosť.

Príznaky nastupujú náhle a sú intenzívne, pričom môžu pretrvávajúť až dva týždne.

Typy a subtypy chrípkových vírusov

V súčasnosti poznáme štyri typy vírusu chrípky – A, B, C, D. Epidémie počas chrípkovej sezóny spravidla zapríčínajú dva ľudské chrípkové vírusy A a B.

Ako uvádza hlavný hygienik SR PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH:
„Chrípka rovnako ako COVID-19, rozhodne nie je banalita.“

Chrípka býva mylne považovaná za banálne ochorenie. Komplikácie spojené s chrípkou si pritom častokrát vyžadujú hospitalizáciu a u rizikových skupín môže ochorenie na chrípku vyvolať nebezpečné, život ohrozujúce komplikácie.

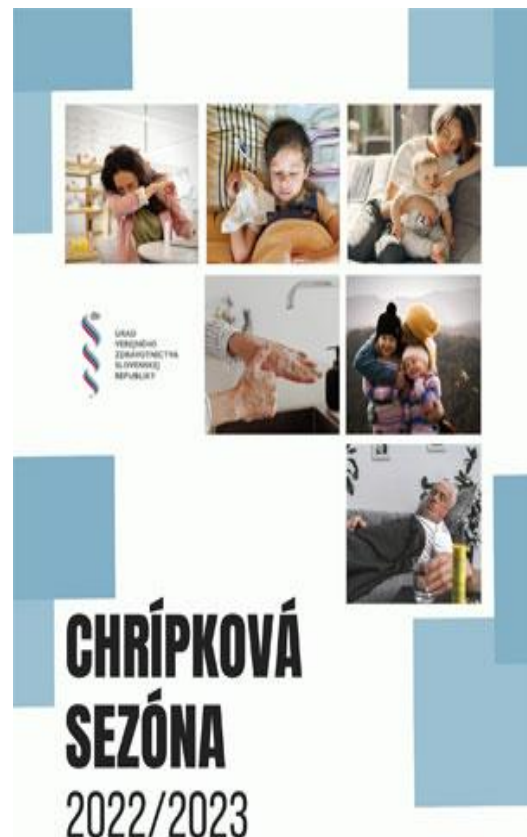
Očkovanie je najvhodnejšou ochranou pred chrípkou, jej ťažkým priebehom a nepriaznivými následkami ochorenia.



Očkovanie proti chrípke

Vakcíny proti chrípke sú vysoko účinné, hradené všetkými zdravotnými poisťovňami a majú dobre preskúmané vedľajšie účinky (krátkodobá reakcia na očkovanie môže zahŕňať napríklad bolesť hlavy, únavu či bolesť v mieste podania očkovacej látky).

Medzi osoby, ktorým je vysoko odporúčané očkovanie proti chrípke, patria zdravotnícki pracovníci, ľudia vo veku nad 59 rokov, pacienti s chronickými ochoreniami (srdcovo-cievne, pľúcne, metabolické) a osoby s oslabenou imunitou. Očkovanie proti chrípke je vhodné aj v tehotenstve a je odporúčanou formou



prevencie chrípky aj u detí (obzvlášť vo veku od 6 mesiacov do troch rokov). Ochrana pred chrípkou - protilátky - sa v tele vytvárajú 2 až 3 týždne po očkovaní. Dôležité je vytvoriť si dostatočné množstvo protilátok proti chrípkovému vírusu skôr, ako sa chrípka začne šíriť v komunite. Preto sa vo všeobecnosti **odporúča očkovanie** proti chrípke v priebehu **októbra až do konca novembra**, aby ochranný účinok vydržal počas celej chrípkovej sezóny.

Aktuálne pravidlá a odporúčania k noseniu respirátorov počas chrípkovej sezóny 2022/2023 a stále prebiehajúcej pandémie covidu

Jedným z významných opatrení, ktorými je možné dosiahnuť obmedzenie šírenia respiračných ochorení, ako sú chrípka, chrípke podobné ochorenia či COVID-19, je nosenie ochranného prostriedku dýchacích ciest, teda respirátora alebo aspoň jednorazového chirurgického rúška.

Povinné riadne prekrytie horných dýchacích ciest (nos a ústa) použitím respirátora konkrétne platí pre:

- personál zdravotníckych a sociálnych zariadení pri kontakte s klientmi a pacientmi (personál nemocníc, ambulancií a lekární),
- návštevníkov zdravotníckych a sociálnych zariadení (klienti zariadení sociálnych služieb a hospitalizovaní pacienti vo všeobecnosti nemajú povinnosť mať prekryté horné dýchacie cesty),
- pacientov v čakárňach a ambulanciách lekárov,
- zákazníkov lekární.



V čase publikovania tohto materiálu (október 2022) je vo väčšine oblastí verejného života výhradne rozhodnutím jednotlivca, či bude chrániť zdravie seba a svojich najbližších.

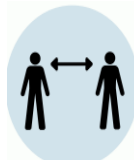
Dlhodobu odporúčame a v čase **chrípkovej sezóny opäť zdôrazňujeme**, aby sa osoby v preplnených priestoroch, v priestoroch so zvýšeným pohybom ľudí, v hromadnej doprave, v preplnených uličkách obchodov či na hromadných podujatiach chránili nosením respirátora. Rovnako je to vhodné v situáciách, keď ste obklopení cudzími ľuďmi a nedokážete si od nich udržať bezpečný odstup, resp. ste v interiéri.

Ako si chrániť zdravie pred chrípkou a inými respiračnými ochoreniami

Chrípka, chrípke podobné ochorenia a aj COVID-19 patria medzi nákazy prenášané vzdušnou cestou. V menšej miere môžu k ich



Očkovanie proti chrípke



Odstup od iných ľudí



Prekrytie dýchacích ciest



Vetranie interiérov



Dôsledná hygiena rúk

šíreniu prispievať aj kontaminované povrchy - kontaktom sa škodlivý patogén preniesie z povrchu na ruky a následne si ho možno nevedomky zaniest' na sliznice (ústa, nos či oči), cez

ktoré pôvodca ochorenia prenikne do tela. Keďže sa spomínané choroby šíria v princípe rovnako, fungujú na ne aj rovnaké zásady prevencie.

Ako ešte sa dá podporovať obranyschopnosť organizmu počas chrípkovej sezóny?

Posilnite pred začiatkom chrípkovej sezóny obranyschopnosť svojho organizmu dopĺňaním vitamínov, pravidelným pohybom i dôkladným umývaním rúk. Dodržiavajte zásady prevencie na verejných priestranstvách, na pracoviskách, vo výchovno-vzdelávacích zariadeniach a doma.

Zdôrazňujeme, že najefektívnejšiu a najspoľahlivejšiu formu ochrany poskytuje očkovanie. Okrem toho možno svoju obranyschopnosť ďalej podporovať zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B komplexu, vitamínu D na podporu obranyschopnosti tela. Získate ich konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Najvhodnejšie je vyberať si druhy bohaté najmä na vitamín C – papriku, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapustu.

Zdroj: Brožúra ÚVZ SR - Chrípková sezóna 2022/2023, obsah celej online brožúry je dostupný na:

https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=5386:chripkova-sezona-20222023-okovanie-proti-chripke-a-alie-informacie-o-prevencii-ochorenia&catid=126:chripka&Itemid=112

Na odpovediach na 25 častých otázok súvisiacich s chrípkovou sezónou sa podieľal nasledovný autorský kolektív - odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a regionálnych úradov verejného zdravotníctva:

PhDr. Mgr. Adriana Mečochová - vedúca Sekcie epidemiológie a pripravenosti na pandémie ÚVZ SR

doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD. - epidemiologička, RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici

Mgr. Edita Staroňová, PhD. - vedúca Národného referenčného centra pre chrípku ÚVZ SR

MUDr. Jana Kerlik, PhD. - epidemiologička, RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici

PhDr. Júlia Adamčíková - vedúca Odboru surveillance infekčných ochorení ÚVZ SR

Mgr. Eva Chmelanová - vedúca Odboru pripravenosti na biologické hrozby a pandémie ÚVZ SR

MUDr. Ingrid Senajová, MPH – vedúca Oddelenia epidemiológie, podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Svidníku

doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA - zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu detí a mládeže

MUDr. Ivan Bakoss - vedúci Odboru imunizácie ÚVZ SR PhDr. RNDr.

MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH - hlavný hygienik SR

Spracovanie brožúry: Odbor komunikačný ÚVZ SR

Publikovanie brožúry: október 2022