

# Chrípka

Ste si istí, že sa správne

chránite pred chrípkou?

Dajte sa zaočkovať proti chrípke!



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



EUROPEAN CENTRE FOR  
DISEASE PREVENTION  
AND CONTROL

[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)



# Chrípka

## je závažné ochorenie

Každý rok chrípka postihne 5 % až 15 % celkovej populácie. Pre väčšinu ľudí je nepríjemným ochorením s miernym priebehom. Chrípka však môže byť i závažným ochorením, najmä pre ľudí s vysokým rizikom komplikácií spôsobených chrípkou.

Ak ste vo vysokom riziku zdravotných komplikácií spôsobených chrípkou, je dôležité

**riadiť sa odporúčaniami Vášho lekára,**

aby ste sa vyhli závažným zdravotným komplikáciám.

Rizikové skupiny populácie zahŕňajú staršie osoby/seniorov a ľudí s nasledovnými chronickými ochoreniami:

- astma a iné respiračné ochorenia
- cukrovka a iné endokrinné ochorenia
- srdcovo-cievne ochorenia
- ochorenia obličiek
- ochorenia pečene
- metabolické ochorenia
- neurologické ochorenia
- oslabený imunitný systém (v dôsledku choroby alebo liečby)

## Aké sú príznaky ?

Sezónnu chrípku spôsobujú ľudské vírusy chrípky, ktoré napádajú dýchacie cesty (nos, hrdlo, priedušky a niekedy aj pľúca). Ochorenie môže mať mierny priebeh, avšak ľudia chorí na chrípku majú často niektoré, alebo všetky z nasledovných príznakov:

- horúčka
- bolesť hrdla
- nádcha
- suchý kašeľ
- únava
- bolesť hlavy
- bolesť svalov

Komplikácie sa môžu prejaviť aj ako zápal pľúc, zápal stredného ucha, zápal prínosových dutín, dehydratácia a zhoršenie chronického ochorenia, akými sú napríklad zlyhávanie srdca, astma alebo cukrovka. Chrípka môže u starších osôb spôsobiť a/alebo zhoršiť niektoré srdcové ochorenia a následne spôsobiť infarkt alebo mozgovú príhodu.

## Ako sa môžem nakaziť?

Chrípka sa šíri z človeka na človeka:

- Priamo kontaminovanými čistočkami vzduchu pri kašľaní alebo kýchaní nakazenej osoby.
- Nepriamo – kontaminovanými čistočkami vzduchu alebo sekrétmi z nosa alebo hrdla, ktoré zostávajú na rukách ľudí chorých na chrípku. Vírusy chrípky sa tak dotykcom kontaminovaných rúk prenášajú na ďalšie osoby, ktoré sa následne dotknú svojej tváre.



# Čo môžem urobiť, aby som sa chránil pred chrípkou?



Ako môžem počas tejto zimy zostať zdravý a pritom chrániť aj iných:

- **Dajte sa zaočkovať proti chrípke ešte predtým, ako začnú vírusy chrípky zvyšovať svoju aktivitu**

Očkovanie proti chrípke každú jeseň, resp. každú chrípkovú sezónu, výrazne znižuje riziko ochorenia na chrípku. Účinnosť očkovacej látky môže byť z roka na rok iná v závislosti od toho, aké vírusy v danej chrípkovej sezóne cirkulujú v populácii. Očkovacia látka proti chrípke neobsahuje žiadne živé vírusy chrípky. Znamená to, že nemôže spôsobiť chrípku alebo iné ochorenia.



Ďalšie účinné preventívne opatrenia na zníženie šírenia chrípky:

- **Umývajte si ruky pravidelne mydlom a vodou**
- **Pri kýchaní si prikryte ústa a nos papierovou vreckovou**

Kvapôčky dopadnú do krátkych vzdialeností. Preto v najväčšom riziku nákazy chrípky sú osoby vzdialené do 1 metra od osoby chorej na chrípku, ktorá si pri kašľaní alebo kýchaní neprikryva ústa vreckovou.

- **Po použití vreckovku vyhodte do odpadkového koša**

Nepoužívajte viackrát tú istú vreckovku. Vírusy chrípky dočasne prežívajú aj mimo ľudského tela a človek sa tak môže nakaziť vírusom aj dotykom už použitých vreckoviek.

- **Ak nemáte k dispozícii vreckovku, odporúča sa:**

Kýchajte do svojho rukáva, pričom si rukou úplne prekryte nos a ústa

- **Ak ste chorí, zostaňte doma**

Ak sa Váš zdravotný stav zhorší, vyhľadajte lekára.



## Kedy sa mám dať zaočkovať proti chrípke?

Očkovanie je potrebné vykonať každý rok v polovici jesene, ideálne ešte pred tým, ako sa začne zvyšovať aktivita vírusov chrípky.

## Prečo sa mám dať očkovať proti chrípke každý rok?

Vírusy chrípky sa neustále menia. Nie je preto nezvyčajné, že sa každý rok objavujú nové vírusy chrípky. Očkovanie proti chrípke pred každou chrípkovou sezónou je najjednoduchší spôsob, ako sa chrániť pred chrípkou.



**Šírenie chrípky a jej dopady na zdravie v Európe  
neustále monitorujú odborní pracovníci prostredníctvom  
Európskej siete pre Surveillance Chrípky (EISN),  
ktorá je koordinovaná**

**Európskym centrom pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECDC).**



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)