

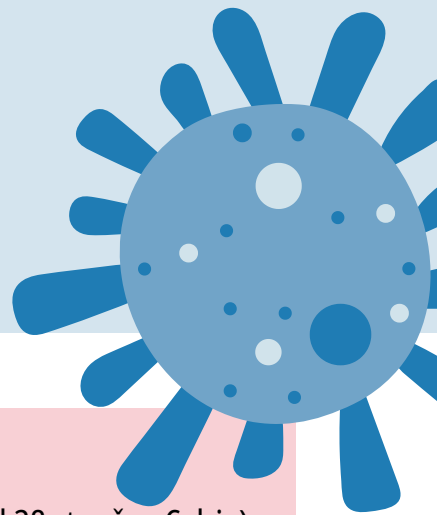


CHRÍPKOVÁ SEZÓNA 2024/2025



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

O CHRÍPKE A CHRÍPKOVEJ SEZÓNE



1. Čo je to chrípka, ako sa šíri a aké príznaky má ochorenie?

Chrípka je veľmi časté a vysoko infekčné vírusové ochorenie. Pôvodcom tohto ochorenia je vírus chrípky a prameňom pôvodcu nákazy je infikovaný človek. Inkubačný čas (teda čas, ktorý uplynie od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov ochorenia) je 1 - 3 dni.

Vírus chrípky sa ľahko šíri priamym kontaktom, najčastejšie kvapôčkovou infekciou (teda prostredníctvom kvapôčok a aerosólu, ktoré sa uvoľňujú z tela chorého pri kýchaní, kašľaní, ale aj rozprávaní). Prenos je možný aj kontaminovanými predmetmi, ktoré chorý používa (tanier, poháre, príbor, atď.), alebo povrchmi, ktorých sa dotýka (napríklad kľučky, rúčky nákupných vozíkov, držadlá vo vozidlách hromadnej dopravy a podobne).

Vstupnou bránou pre vírus chrípky sú horné dýchacie cesty a očné spojovky. Jeden chorý môže infikovať pomerne veľké množstvo ďalších ľudí, pričom ideálnym prostredím na šírenie ochorenia sú preľudnené a nevetrané priestory. Deti ochorejú o čosi častejšie ako dospelí. Dôvodmi sú nedostatočne vyvinutý imunitný systém, pobyt v detských kolektívoch a zároveň slabšie hygienické návyky.

Príznaky chrípky:

- horúčka (obvykle nad 38 stupňov Celzia),
- pocit horúčky a/alebo zimnice,
- bolesť hrdla,
- suchý, dráždivý kašeľ,
- upchatý nos,
- bolesti hlavy, svalov, kĺbov,
- strata chuti do jedla,
- silná únava a celková fyzická vyčerpanosť.

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

Liečba chrípky je v kompetencii lekárov. V žiadnom prípade by sa nemala "prechodiť", treba ju vyležať doma a postupovať podľa pokynov lekára. Jej liečba sa zameriava predovšetkým na tlmenie príznakov ochorenia. Spočíva napríklad v podávaní liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy, proti zápalu dýchacích ciest a podobne. Liečbu môžeme podporiť pitím bylinkových čajov a dbaním na dostatočný príjem tekutín, podávaním ľahšie stráviteľných jedál, vyšším príjmom vitamínov, najmä v ovocí a v zelenine.


Antibiotiká sa pri nekomplikovanom priebehu chrípky bežne nepoužívajú, pretože na vírus chrípky neúčinkujú.

Používajú sa, iba ak je chrípka komplikovaná bakteriálnou infekciou. Antibiotiká neúčinkujú na vírusy, ale na baktérie.

2. Ako rozoznať chrípku od prechladnutia?

Niektorí ľudia si zamieňajú prechladnutie (spôsobené inými typmi vírusov) s chrípkou. Ak prechladnutie nie je komplikované ďalšou infekciou, ochorenie má spravidla iba mierny priebeh. Naopak, chrípka častokrát býva vážnym ochorením, ktoré neradno podceňovať.

V diagnostike sa všeobecní lekári orientujú podľa typických príznakov chrípky a s ohľadom na aktuálnu epidemiologickú situáciu. V prípade potreby lekár môže zvážiť aj výter z nosohltana, ktorý sa laboratórne vyšetrí na prítomnosť chrípkového vírusu.

 CHRÍPKA	PRECHLADNUTIE
príznaky sa stupňujú 2 až 5 dní, striedajú sa lepšie a horšie dni	najneskôr do týždňa ustúpi, pričom každým dňom sa stav choreho zlepšuje
príznaky nastupujú prudko a sú výrazné:	príznaky začínajú pozvoľne a sú mierne:
vysoká horúčka či zimnica (väčšinou už v prvý deň)	žiadna alebo mierne zvýšená teplota
bez nádchy	vodnaté hlieny sa po niekoľkých dňoch zmenia na hustejšie, až úplne zmiznú
kýchanie zriedkavo	časté kýchanie
výrazná bolesť a pálenie hrdla, až problémy s prehĺtaním	bolesť v krku (väčšinou ustúpi už do dvoch dní)
suchý kašeľ	mierny kašeľ (ustupuje s bolesťou v krku)
bolesť hlavy, svalov, kĺbov, očí	zriedkavá bolesť
celkový pocit choroby a extrémna únava, nechutenstvo, prípadne vracanie a hnačka	mierna únava

3. Aké zdravotné komplikácie môže spôsobiť chrípka?

Chrípka nie je banálnym ochorením. Ochorenie môže mať ťažký priebeh, pre ktorý je nutná hospitalizácia, môže spôsobiť vážne zdravotné komplikácie, viesť k trvalým zdravotným následkom a spôsobiť smrť. Chrípka sa môže skomplikovať zápalom pľúc, zlyhaním dýchania či zápalom srdca.

Chorým sa v dôsledku vírusovej infekcie môžu zhoršiť chronické zdravotné ťažkosti, alebo ich môže postihnúť syndróm akútnej respiračnej tiesne. Štúdie dokázali, že po prekonaní chrípky je u dospelých vo veku 40 a viac rokov riziko vzniku infarktu myokardu desaťkrát a mozgovej príhody osemkrát vyššie ako bez prekonanej chrípky.

Starší ľudia, tehotné ženy, deti do päť rokov a ľudia s chronickým ochorením alebo s oslabenou imunitou majú väčšiu pravdepodobnosť závažného priebehu chrípky s rizikom závažných komplikácií.

4. Čo je to chrípková sezóna a ako dlho trvá?

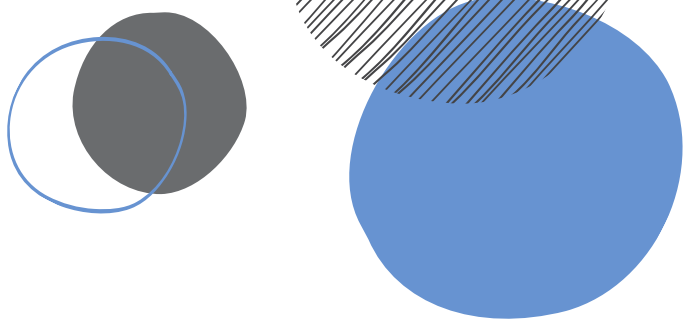
Chrípková sezóna sa na severnej pologuli oficiálne začína od 40. kalendárneho týždňa aktuálneho roka a pretrváva do 18. kalendárneho týždňa nasledujúceho roka (začiatok októbra až začiatok mája).

Ide o chladné ročné obdobie, ktoré je v našej zemepisnej šírke charakteristické zvýšenou chorobnosťou na akútne respiračné ochorenia vrátane chrípky a jej podobných ochorení. Len v Európe sa každoročne infikuje približne desať až tridsať percent populácie a dôsledkom sú státisíce hospitalizácií.

ÚVZ SR monitoruje a vyhodnocuje priebeh chrípkovej sezóny na Slovensku a sleduje aj vývoj chorobnosti v zahraničí prostredníctvom správ Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) či Európskeho centra pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECDC). Zároveň **každý pondelok počas chrípkovej sezóny ÚVZ SR [zverejňuje na svojom webe aktuálne sumarizované informácie o vývoji chorobnosti na akútne respiračné ochorenia \(ARO\) a chrípku a chrípke podobné ochorenia \(CHPO\) v Slovenskej republike](#)**. Na základe týchto pravidelne aktualizovaných informácií môžu obyvatelia včas zvýšiť pozornosť a upraviť svoje správanie tak, aby znížili riziko vzniku a ďalšieho šírenia akútneho respiračného ochorenia.

5. Čo je to chrípková epidémia?

Počas chrípkovej sezóny môže dochádzať ku vzniku chrípkových epidémií. O epidémii v zásade hovoríme vtedy, keď dôjde k nahromadeniu ochorení v epidemiologickej súvislosti v pomerne krátkom čase, na ohraničenom mieste a vyvolaných tým istým pôvodcom nákazy. Podľa geografického šírenia rozoznávame lokálne, okresné, krajské či celoštátne epidémie.



V čase prudkého nárastu prípadov chrípky a akútnych respiračných ochorení v detských kolektívach môžu byť zavedené opatrenia ako napríklad takzvané **“chrípkové prázdniny”**. Ak počet neprítomných detí alebo žiakov z dôvodu ochorenia na chrípku prekročí 20 % z celkového počtu detí alebo žiakov, riaditeľ školy alebo školského zariadenia oznámi túto skutočnosť územne príslušnému regionálnemu úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ). Riaditeľ školy preruší výchovno-vzdelávací proces na základe odporúčania príslušného RÚVZ.

Ak sa zvýši chorobnosť akútnych respiračných ochorení a chrípky a jej podobných ochorení, môžu **nemocnice či zariadenia sociálnych služieb** vydať zákaz návštev na príslušných klinikách a oddeleniach zariadenia, prípadne môžu epidemiologickú situáciu v danom regióne konzultovať s miestne príslušným regionálnym úradom verejného zdravotníctva.

6. Aká bola predošlá chrípková sezóna 2023/2024?

V porovnaní s predchádzajúcou chrípkovou sezónou sme v chrípkovej sezóne 2023/2024 zaznamenali miernejšiu aktivitu chrípky. Prvý výrazný vzostup chorobnosti sme evidovali od 47. kalendárneho týždňa 2023 s maximom v 50. kalendárnom týždni, teda týždeň pred začiatkom vianočných prázdnin.

Druhý prudší nárast chorobnosti nastal v závere vianočných prázdnin a hlavne v nasledujúcich týždňoch po návrate detí do škôl a škôlok. Konkrétne sme nárast chorobnosti zaznamenali od 1. kalendárneho týždňa 2024 s dosiahnutím maxima v 5. kalendárnom týždni 2024, kedy ochorelo 70 633 ľudí (vtedy bola chorobnosť najvyššia - 2850/100 000 osôb). Následne chorobnosť postupne klesala.

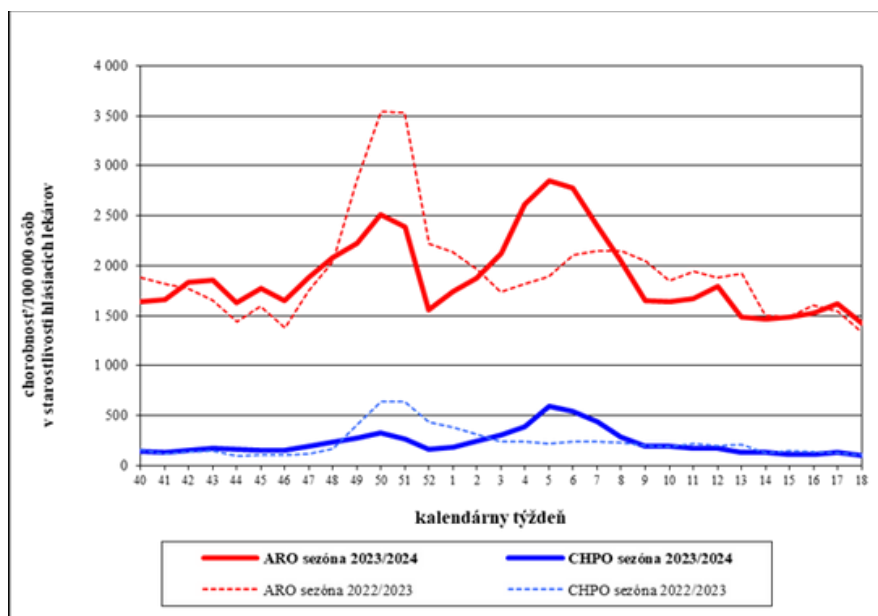
Úrady verejného zdravotníctva počas chrípkovej sezóny 2023/2024 evidovali lokálne aj okresné epidémie, ktoré postihli takmer celé územie Slovenskej republiky. Celoštátnu chrípkovú epidémiu sme nezaznamenali.

V chrípkovej sezóne 2023/2024 sme celkovo zaznamenali štyri zatvorené zariadenia pre deti do troch rokov, 1 184 zatvorených materských škôl, 780 základných škôl a 30 stredných škôl. Najviac zatvorení sme evidovali v 5. kalendárnom týždni 2024 s počtom 370 zariadení.

7. Čo možno očakávať od chrípkovej sezóny 2024/2025?

Priebeh chrípkovej sezóny na severnej pologuli (a teda aj na Slovensku) sa obvykle odhaduje aj s ohľadom na vývoj epidemiologickej situácie vo výskyte akútnych respiračných ochorení (ARO) a chrípke a jej podobných ochorení (CHPO) na južnej pologuli. Tam sa totiž chrípková sezóna prekrýva s “európskymi” letnými mesiacmi a zväčša vrcholí v auguste.

Porovnanie krivky chorobnosti na ARO a CHPO počas uplynulej chrípkovej sezóny 2023/2024 a sezóny 2022/2023.



Odborníci počas leta pozorne sledujú dianie v krajinách, ako je napr. Austrália, čím získajú indície o možnom priebehu sezóny počas nasledujúcej zimy na severnej pologuli. Scenáre z južnej pologule sa síce na severe nemusia naplniť, no vytvárajú priestor na prípravu.

Vírusy chrípkovej choroby zachytené v Austrálii korešpondovali so zložením vakcín odporúčaných Svetovou zdravotníckou organizáciou pre južnú pologuľu.

Na základe vývoja chrípkovej sezóny na južnej pologuli, vnímavosti populácie k chrípkovým vírusom (vírusy chrípkovej choroby sa medzi jednotlivými chrípkovými sezónami spravidla líšia) a dlhodobu nízkej zaočkovanosti obyvateľov SR proti chrípkovej chorobe možno na území Slovenska očakávať obdobnú intenzitu chrípkovej sezóny, ako bola predchádzajúca sezóna 2023/2024.

V prevencii vzniku ARO a CHPO je dôležitý zodpovedný a proaktívny prístup ľudí pri ochrane ich vlastného zdravia. **Očkovanie môže zabrániť ťažkému priebehu chrípkovej choroby u jednotlivcov, nárastu počtu hospitalizácií v dôsledku komplikácií z ochorenia na chrípkovu chorobu, a tým aj nadbytočnému zaťaženiu zdravotníckeho systému.**

V prípade vzniku epidémii chrípkovej choroby je práve očkovanie kľúčovým opatrením, ktorým je možné zabrániť nežiaducim dopadom chrípkovej choroby na rizikové skupiny obyvateľov, akými sú seniori, malé deti, tehotné ženy, osoby s chronickými ochoreniami a podobne.

8. Aké typy a subtypy chrípkových vírusov existujú?

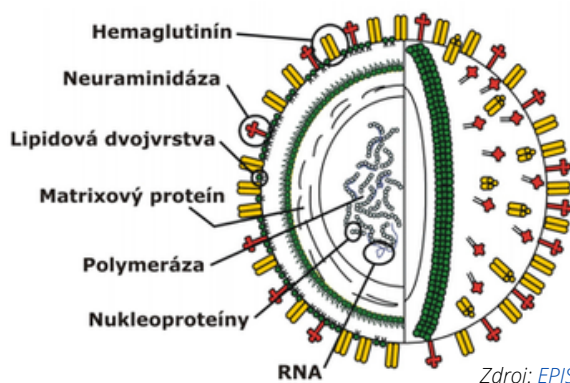
V súčasnosti poznáme štyri typy vírusu chrípky - A, B, C, D. **Na ochoreniach sa počas chrípkovej sezóny každoročne spravidla podieľajú predovšetkým typy A a B.**

Vírus chrípky A má pandemický potenciál pre svoju značnú premenlivosť. Rizikovými skupinami, všeobecne platnými pre akýkoľvek typ chrípky, sú seniori, malé deti, tehotné ženy, osoby s chronickými ochoreniami a podobne.

Vírus chrípky A sa delí na viacero subtypov (H1N1, H2N2 a ďalšie) podľa kombinácie dvoch povrchových častí (antigénov):

- hemaglutinínu (H, zodpovedný za uchytenie a prienik vírusu do bunky) a
- neuraminidázy (N, zodpovedná za uvoľnenie zrelej vírusovej častice z bunky).

Vírusy chrípky B sú oveľa stabilnejšie. Vytvárajú skôr zriedkavé ochorenia,



prípadne epidémie menšieho rozsahu predovšetkým v detských kolektívach, ktoré obvykle nadväzujú na epidémie vyvolané typom A. Vírusy chrípky B nie sú rozdelené do podtypov, ale namiesto toho sú ďalej klasifikované do dvoch línií: B/Yamagata a B/Victoria a ďalej do špecifických skupín a podskupín.

Typ C vyvoláva len sporadické (zriedkavé) ochorenia. U ľudí sú rizikovou skupinou malé deti, pričom priebeh je veľmi mierny, nespôsobuje epidémie. Najčastejšie prebieha podobne ako prechladnutie.

Vírusy typu D primárne postihujú dobytok a prenášajú sa na iné zvieratá, ale nie je známe, že by infikovali ľudí a spôsobili u nich ochorenie.

Ako sa pomenúvajú chrípkové vírusy cirkulujúce u ľudí



OČKOVANIE PROTI CHRÍPKE



1. Ako sa môžem chrániť pred chrípkou?

Chrániť sa môžete v prvom rade očkovaním. Proti chrípke existujú dostupné, bezpečné a účinné vakcíny. Očkovaný človek má vysokú pravdepodobnosť ochrany pred ťažkým priebehom ochorenia a trvalými následkami týchto vírusových ochorení.

2. Prečo sa proti chrípke očkuje každú sezónu "nanovo"?

Očkovanie proti chrípke je potrebné absolvovať každý rok, pretože sa každý rok mení očkovacia látka (vakcína).

Zjednodušene povedané: vírusy chrípky typu A, v menšej miere aj typu B, podliehajú genetickým zmenám a imunita získaná po predchádzajúcej chrípkovej infekcii alebo po očkovaní v predchádzajúcom roku nemusí chrániť pred zmenenými chrípkovými vírusmi.

Odborne povedané: Proti chrípke sa očkujeme každý rok preto, lebo oba povrchové glykoproteíny (antigény) chrípky A sú antigénne značne nestabilné a často menia svoje vlastnosti. Naopak, vírus chrípky B je geneticky viac stabilný a vyskytuje sa v dvoch subtypoch označovaných ako línia Victoria a línia Yamagata.

Vakcína proti chrípke sa svojím zložením prispôsobuje pred začiatkom každej chrípkovej sezóny. Pozostáva z častí tých vírusov chrípky (antigénov), ktoré najčastejšie cirkulovali medzi ľuďmi v priebehu predchádzajúcej chrípkovej sezóny. Antigénne zloženie očkovacej látky proti chrípke odporúča Svetová zdravotnícka organizácia (WHO).

Cirkulácia vírusov chrípky sa sleduje počas celého roka. Jednotlivé krajiny, vrátane Slovenska (Národné referenčné centrum pre chrípku so sídlom na ÚVZ SR), zasielajú izolované vírusy chrípky na ďalšiu špecifikáciu a sledovanie do londýnskeho centra pre výskum chrípky spolupracujúceho s WHO. Krajiny svoje laboratórne výsledky, ktoré špecifikujú presný typ izolovaných vírusov chrípky v domácej populácii, zasielajú tiež do celosvetových sietí, ktoré následne môžu analyzovať najčastejšie vyskytujúce sa typy vírusov chrípky v jednotlivých regiónoch sveta.

Na základe týchto zistení potom WHO odporúča zloženie očkovacích látok proti chrípke pre nadchádzajúcu chrípkovú sezónu. Zvlášť pre severnú pologuľu a zvlášť pre južnú pologuľu.

Na Slovensku monitoruje výskyt cirkulujúcich kmeňov vírusu chrípky Národné referenčné centrum pre chrípku na ÚVZ SR. Identifikuje ich na úroveň typov, subtypov a variantov. Zabezpečuje tiež diagnostiku špecifických protilátok proti vírusu chrípky A, vírusu chrípky B, respiračnému syncytiálnemu vírusu, vírusu parachrípky sérotypov 1, 2 a 3, adenovírusu a vírusu lymfocytárnej choriomeningitídy. NRC pre chrípku spolupracuje s referenčným centrom WHO v Londýne a Európskym centrom pre prevenciu a kontrolu infekčných chorôb (týždenné hlásenie virologických výsledkov, vedie databázu laboratórnych údajov), je stálym členom európskej pracovnej skupiny pre chrípku EISN pri ECDC a aktívne s ňou spolupracuje, takisto spolupracuje s WHO na celosvetovom programe surveillance chrípky.

3. Ako bolo aktualizované zloženie vakcín pre chrípkovú sezónu 2024/2025

[Na základe odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie](#) obsahujú štvorvalentné vakcíny v chrípkovej sezóne 2024/2025 na severnej pologuli nasledovné vakcinálne kmene:

- A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Thailand/8/2022 (H3N2)-like virus;
- B/Austria/1359417/2021 (B/Victoria lineage)-like virus
- B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage)-like virus.

Pre chrípkovú sezónu 2024/2025 budú na

Slovensku dostupné štvorvalentné vakcíny a tiež vakcína vo forme nosového spreja (nosovej suspenznej aerodisperzie), ktorá je určená pre deti od 24 mesiacov do menej ako 18 rokov.

4. Kedy je vhodné dať sa zaočkovať proti chrípke?

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 dať sa zaočkovať proti chrípke v priebehu októbra až do konca novembra, aby ochranný účinok vakcíny vydržal počas celej chrípkovej sezóny.**

V nevyhnutných prípadoch je možné očkovať aj v neskorších mesiacoch, dokonca aj v prípade, ak prebieha epidémia chrípky. **Očkovanie by ste mali odložiť, ak pociťujete príznaky chrípky alebo prechladnutia.**

Účinnosť chrípkovej vakcíny vo všeobecnosti klesá približne o 6 % - 11 % za mesiac.

Vzhľadom k tomu, že hladina protilátok po očkovaní by mala byť dostatočná ešte aj na ochranu pred prípadnou druhou vlnou chrípky v jarných mesiacoch, je dôležité správne načasovanie očkovania.

Privčasným očkovaním (viac než 4 mesiace pred hlavným vrcholom aktivity chrípky, ktorý je obvykle na prelome januára a februára) vzniká riziko, že klesajúce hladiny protilátok nemusia poskytovať dostatočnú mieru ochrany práve počas vrcholu chrípkovej sezóny.

5. Komu odporúčame očkovanie proti chrípke?

Najmä osobám s chronickými ochoreniami, u ktorých ochorenie na chrípku zvyčajne vedie k zhoršeniu ich základného ochorenia a osobám, u ktorých existuje vysoké riziko výskytu komplikácií po ochorení chrípkou.

Na základe odborných analýz je každoročné **očkovanie proti chrípke opodstatnené obzvlášť v týchto dvoch skupinách rizikovej populácie:**

1. **staršie osoby** – veková skupina nad 59 rokov,
2. **osoby s chronickým farmakologicky riešeným stavom**, ako sú:
 - chronické ochorenia dýchacieho systému,
 - chronické ochorenia srdca a ciev,
 - chronické ochorenia obličiek a pečene,
 - chronické metabolické ochorenia, vrátane cukrovky,
 - osoby s nedostatočnosťou imunitného systému (vrodenou alebo získanou),
 - osoby s poruchou funkcie priedušiek a pľúc (vrátane porúch respiračných funkcií po poranení mozgu, miechy, v dôsledku krčových stavov alebo ďalších neurologických či svalových porúch).

Očkovanie proti chrípke je ďalej odporúčané:

1. **tehotným ženám a ženám, ktoré plánujú tehotenstvo počas chrípkovej sezóny,**

2. osobám, ktoré zvyšujú možnosť nákazy rizikových skupín:

- osoby, ktoré sa starajú o rizikové skupiny obyvateľov (ide o povolania, ako sú zdravotníci a pracovníci v oblasti sociálnych služieb - napr. zamestnanci domovov pre seniorov, stacionárov, ošetrovatelia),
- osoby, ktoré žijú s rizikovými osobami v domácnosti,
- osoby, ktoré sú v kontakte s rizikovými osobami (zamestnanci pôšt, obchodov, služieb, v doprave, pracovníci v školstve - najmä učitelia v materských a základných školách, keďže prichádzajú do kontaktu s populáciou s vysokou chorobnosťou...).

3. zamestnancom kritickej infraštruktúry (policajti, hasiči, ...)

Očkovanie proti chrípke sa odporúča aj deťom od 6 mesiacov do troch rokov. V tejto vekovej skupine má chrípka ťažký priebeh a je spojená s vysokým podielom vážnych komplikácií.

Chránení očkovaním by mali byť aj športovci cestujúci na zahraničné športové súťaže počas chrípkovej sezóny a cestujúci do cudziny v čase predpokladanej epidémie chrípky.

Vybraným skupinám ľudí odporúčame súčasne s očkovaním proti chrípke aj očkovanie proti pneumokokovým ochoreniam.

Pneumokok (baktéria *Streptococcus pneumoniae*) môže u rizikových skupín zapríčiniť ťažký zápal pľúc, mozgu či otravu krvi, zvlášť počas chrípkovej sezóny. Rizikovými sú osoby 59-ročné a staršie, osoby umiestnené v liečebniach pre dlhodobochorých, v domovoch sociálnych služieb, osoby s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, srdcovo-cievneho systému, s metabolickými poruchami, osoby po transplantácii a osoby so zníženou imunitou.

Imunita po očkovaní proti pneumokokovým ochoreniam pretrváva v závislosti od použitej vakcíny päť alebo viac rokov, pri chrípke je potrebné očkovať sa každý rok.

6. Má očkovanie proti chrípke význam aj pre mladého a inak zdravého človeka?

Áno. U zaočkovaných ľudí je významne nižšia pravdepodobnosť, že ochorejú na chrípku a očkovanie ich zároveň chráni pred komplikáciami chrípkového ochorenia (ako sú napríklad zápal priedušiek, zápal pľúc, akútne zápal prínosových dutín, akútne zápal ucha) alebo pred hospitalizáciou.

Zaočkovaný mladý a zdravý človek chráni svoje zdravie, pomáha znižovať riziko nákazy pre ľudí vo svojom okolí a zachováva si práceschopnosť.

7. Ako postupovať v prípade záujmu o očkovanie proti chrípke?

Je potrebné osloviť svojho všeobecného lekára (lekár pre dospelých, pediater). Ten poskytne informácie o vakcínach proti chrípke, ktoré sú v tejto chrípkovej sezóne k dispozícii, a zároveň navrhne vhodný termín očkovania.

8. Je možné ochoriť na chrípku aj viackrát za sezónu?

Áno, je to možné. Môže sa to stať, pretože vírus chrípky ľahko a často podlieha mutáciám, ako aj preto, že existuje viacero druhov chrípkových vírusov súčasne. Počas sezóny tak medzi ľuďmi cirkulujú viaceré typy chrípkových vírusov a imunita po prekonaní jedného typu chrípky nemusí zabezpečiť ochranu proti inému. Napríklad po infekcii vírusom chrípky A je možné nakaziť sa vírusom chrípky B a naopak.

Keďže vakcína zámerne obsahuje viac podtypov vírusov chrípky A aj B, najlepšou prevenciou voči opakovanému ochoreniu na chrípku je práve očkovanie. Vakcína poskytne spoľahlivú ochranu pred tými vírusmi chrípky, ktorých antigény sa nachádzajú v očkovacej látke pre danú chrípkovú sezónu.



9. Účinkuje aj vakcína, ktorá svojim zložením “netrafí” chrípkové kmene danej sezóny?

Môže sa stať, že zloženie vakcíny napokon “netrafí” niektorý z chrípkových kmeňov, ktorý počas sezóny preváži v populácii, no nestáva sa to často. Zdôrazňujeme, že očkovanie je prínosné aj v tomto prípade.

Existujú štúdie, ktoré dokázali, že aj vakcína obsahujúca odlišné vakcinálne kmene dokáže znížiť výskyt horúčkových stavov a horúčkových respiračných ochorení horných dýchacích ciest až o 20 %.

Najmä v prípade rizikových skupín obyvateľstva to nie je zanedbateľné percento a takáto ochrana, hoci čiastočná, má pre nich veľký význam.

10. Nakoľko účinné sú vo všeobecnosti chrípkové vakcíny?

Účinnosť chrípkovej vakcíny závisí od veku a schopnosti očkovanej osoby vytvoriť si dostatočnú imunitnú odpoveď na očkovanie. Je ovplyvnená aj tým, nakoľko sú si podobné kmene chrípky obsiahnuté vo vakcíne s tými, ktoré napokon cirkulujú v danej chrípkovej sezóne.

U zdravých osôb (detí a dospelých do 65 rokov) sa uvádza účinnosť chrípkových vakcín 70 – 90 %. U starších osôb účinnosť klesá.

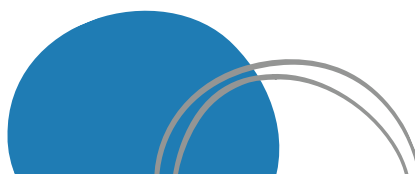
Zdôrazňujeme však, že očkovanie proti chrípke ľudí vo vekovej skupine 65+ vedie k až 60-percentnému zníženiu hospitalizácií v dôsledku pneumónie a chrípky a dokonca k až 68-percentnému zníženiu počtu úmrtí v súvislosti chrípkou.

Práve vzhľadom na uvedené prínosy očkovania proti chrípke WHO odporúča, aby minimálne 75 % ľudí vo vyššom veku (ako aj osôb s chronickými ochoreniami) bolo zaočkovaných proti sezónnej chrípke.

11. A čo očkovanie proti COVID-19? Naposledy som bol zaočkovaný vlni, ochráni ma to teraz na jeseň?

Tvorba ochrannej hladiny protilátok (či už po očkovaní alebo po prekonaní ochorenia) a jej pretrvávanie v organizme je individuálna. Závisí od viacerých faktorov, ako napr. vek, pridružené ochorenia, stav imunitného systému očkovanej osoby a podobne. Interval medzi posilňujúcimi dávkami alebo medzi prekonaním ochorenia a očkovaním sa vo všeobecnosti uvádza minimálne štyri mesiace. Odporúčame posilňujúcu dávku približne v rovnakom čase ako očkovanie proti chrípke (október, november).

Zvýšenie ochrany pred závažným ochorením COVID-19 po podaní posilňujúcej dávky je najvhodnejšie pre ľudí s vyšším rizikom závažného ochorenia, t. j. starších dospelých a ľudí so zdravotnými rizikovými faktormi.



12. Prečo nie je možné, aby sa zaočkovaný človek nakazil chrípkou priamo z očkovacej látky proti chrípke? Prečo sa u niekoho môžu po očkovaní objaviť príznaky ochorenia pripomínajúce chrípku?

Bežné vakcíny proti chrípke vo forme injekcie sú neživé, obsahujú len časti vírusu chrípky (antigény). Vakcína vo forme nosového spreja obsahuje živý, ale oslabený vírus, ktorý nie je schopný vyvolať ochorenie.

Neživú vakcínu je možné podať osobám od 6. mesiaca života a živá nosová vakcína je určená pre osoby vo veku od 24 mesiacov do 18 rokov.

Ak človek po očkovaní pociťuje príznaky typické pre chrípku, deje sa to z týchto dôvodov:

- Príznaky pripomínajúce chrípku sa môžu vyskytnúť ako jeden zo zriedkavejších vedľajších účinkov očkovania. Tak ako všetky lieky, aj vakcíny proti chrípke môžu spôsobovať nežiaduce účinky, hoci sa zďaleka neprejavia u každého. Ide o prirodzenú reakciu organizmu, ktorá

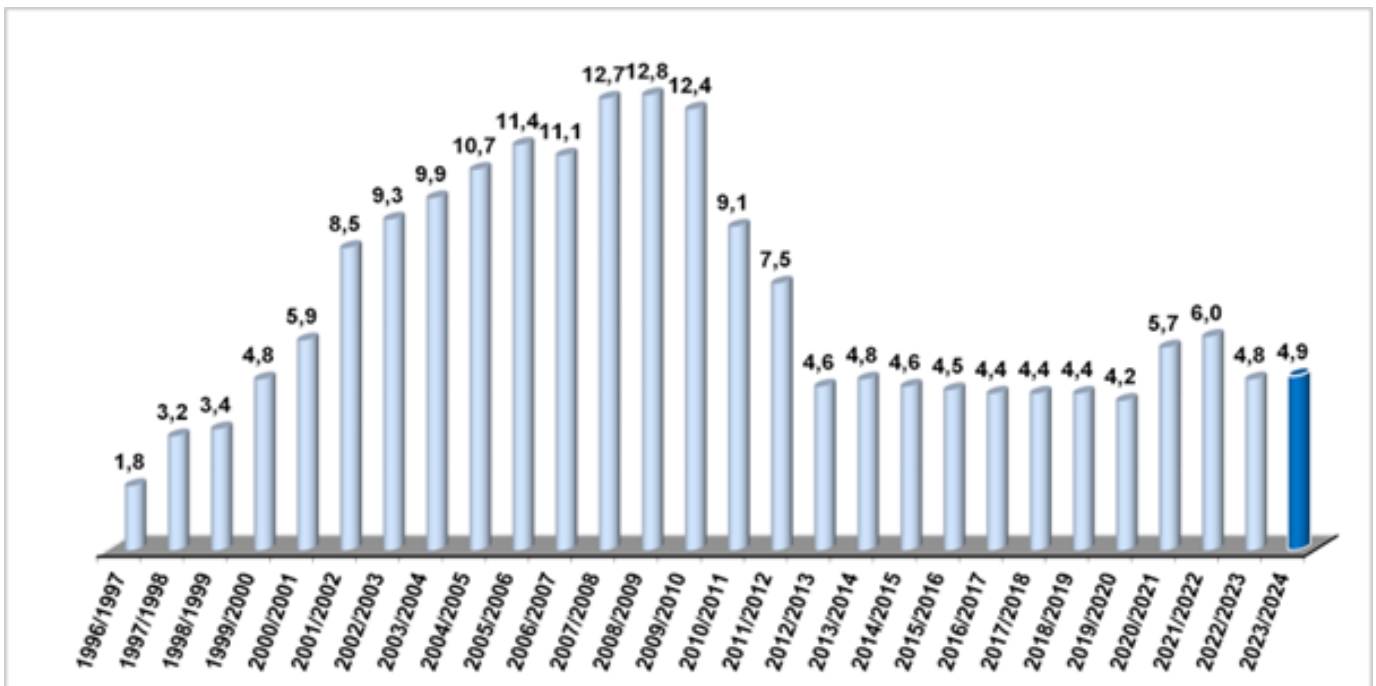
naznačuje, že imunitný systém rozpoznal vo vakcíne podnet na vytvorenie protilátok proti chrípke. Známe nežiaduce účinky danej vakcíny sú uvedené v písomnej informácii pre používateľa (tzv. príbalový leták). Medzi najčastejšie nežiaduce účinky patria bolesť hlavy, únava a bolesť v mieste podania očkovacej látky. Nežiaduce účinky spravidla odznejú do 2-3 dní.

- K očkovaniu došlo počas inkubačného času chrípky, a teda vírus chrípky do organizmu stihol vniknúť ešte pred očkovaním. V tomto prípade sa u zaočkovanej osoby môžu prejavovať príznaky ochorenia, nakoľko si organizmus nestihol vytvoriť dostatočnú hladinu protilátok na ochranu pred infekciou.
- Vakcíny proti chrípke nechránia pred infekciou a ochorením vyvolaným inými vírusmi, ktoré môžu tiež spôsobiť príznaky podobné chrípke. Medzi takéto "nechrípkové" vírusy patrí napríklad rinovírus (príčina bežného prechladnutia), príp. respiračný syncyciálny vírus, ktorý je často príčinou respiračných ochorení.
- Vakcíny proti chrípke sú vysoko účinné, no nie sú stopercentné. Zriedkavo sa môžu vyskytnúť jednotlivci, u ktorých sa protilátky proti chrípke nevytvoria v dostatočnom množstve alebo aj vôbec.

13. Aká býva zaočkovanosť obyvateľstva Slovenska proti chrípke? Má význam aj zaočkovanosť v jednotkách percent?

Za posledných desať chrípkových sezón sa zaočkovanosť slovenskej populácie proti chrípke pohybovala okolo 4,5 %. Zaočkovanosť mierne stúpila počas dvoch pandemických chrípkových sezón 2020/2021 (5,7 %) a 2021/2022 (6 %). Počas sezóny 2022/2023 zaočkovanosť proti chrípke klesla na predpandemickú úroveň, a to na 4,8 %. V sezóne 2023/2024 vzrástla na 4,9 %.

Z pohľadu dosiahnutia kolektívnej ochrany je síce úroveň zaočkovanosti v jednotkách percent zanedbateľná, avšak **z pohľadu jednotlivca má toto očkovanie veľký význam - zaočkovaný chráni sám seba, chráni svojich najbližších, redukuje sa práceneschopnosť a znižuje sa riziko hospitalizácie v dôsledku chrípky.**



PREVENCIA RESPIRAČNÝCH OCHORENÍ

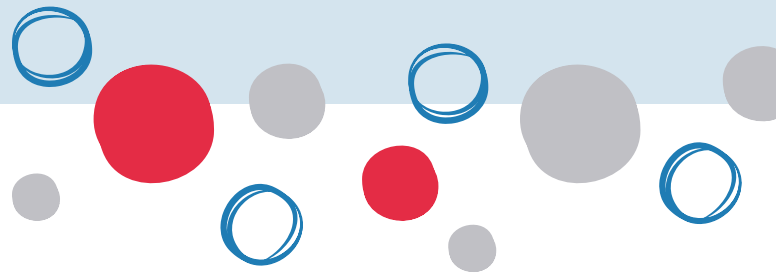
1. Počas chrípkovej sezóny cirkulujú v populácii aj iné patogény (pôvodcovia ochorení), ktoré zapríčiňujú chrípke podobné ochorenia. Aké dopady môžu mať na organizmus?

Chrípku spôsobuje vírus chrípky, ktorý má niekoľko typov a subtypov. Chrípke podobné ochorenia vyvolávajú adenovírusy, rinovírusy, respiračný syncyciálny vírus (RSV), baktéria *Mycoplasma pneumoniae* a vírus parachrípky.

Chrípka, chrípke podobné ochorenia, ale aj COVID-19 sú respiračné infekcie, ktoré majú podobné príznaky a aj mechanizmus prenosu.

COVID-19

- postihuje okrem samotných pľúc aj cievny systém - môže dôjsť k poškodeniu cievnej steny, hrozí narušenie zrážanlivosti krvi a následne sú pacienti náchylnejší na vznik krvných zrazenín,
- rizikoví sú najmä seniori a osoby s nadváhou až obezitou, diabetom, hypertenziou a inými chronickými ochoreniami bez ohľadu na vek.



- časť ľudí má po prekonaní covidu dlhodobé zdravotné komplikácie, ktoré môžu pretrvávať týždne až mesiace (tzv. long covid).

Rinovírusy

- sú najčastejšou príčinou nádchy, ktorá obvykle trvá sedem až desať dní,
- pri oslabenej imunite, u astmatikov alebo pri ochoreniach pľúc a dýchacích ciest môžu vyvolať aj závažné ochorenia, napríklad zápal pľúc.

Adenovírusy

- môžu spôsobiť nádchu, bolesť hrdla, zápal priedušiek, pľúc, spojoviek, močového mechúra, žalúdka, čriev, hnačku, horúčku, ale i neurologické ochorenia.

Respiračný syncyciálny vírus – RSV

- napáda pľúca a dýchacie cesty, prejaví sa miernymi príznakmi pripomínajúcimi nádchu, prechladnutie alebo chrípku, závažné ťažkosti môže spôsobiť novorodencom, dojčatám a starším ľuďom.

Mycoplasma pneumoniae

- najmenší samostatne žijúci mikroorganizmus (baktéria), ktorý spôsobuje ochorenia horných a dolných dýchacích ciest u detí i dospelých,
- prejavuje sa horúčkou, bolesťou hlavy, kašľom, u detí mladších ako päť rokov i nádchou, chrčaním alebo sipotom,
- môže spôsobiť zápal pľúc a komplikácie postihujúce nervový systém.

Vírus parainfluenzy (parachrípky)

- prejavuje sa akútnym zápalom dýchacích ciest, predovšetkým u dojčiat a malých detí,
- známe sú štyri základné typy: typ 1 je hlavný pôvodca tracheobronchitídy u detí, typ 3 je po RSV druhým najčastejším pôvodcom pneumónie a bronchopneumónie u detí do 1 roka.

2. V týždenných aktualizáciách výskytu akútnych respiračných ochorení zverejňovaných počas chrípkovej sezóny používate aj skratku SARI. O čo ide?

SARI (Severe Acute Respiratory Infection) je ťažká akútna respiračná infekcia. Pacient so SARI je osoba s náhlym zvýšením teploty nad 38 ° C a kašľom alebo bolesťou hrdla (s absenciou inej diagnózy) s dýchavičnosťou

alebo problémami s dýchaním, ktorej klinický stav si vyžaduje hospitalizáciu. SARI môžu spôsobiť vírusy chrípkovej, SARS-CoV-2, RSV vírus a ďalšie patogény.

3. Je možné naraz ochoriť na chrípku a COVID-19, či byť súčasne infikovaný napríklad vírusom chrípkovej a adenovírusom?

Áno. Oslabený organizmus je totiž náchylnejší na ďalšie infekcie. Súbežný priebeh chrípkovej a iného respiračného ochorenia môže zvýšiť závažnosť príznakov, zvýšiť riziko vzniku závažnejších komplikácií, zhoršiť váš zdravotný stav, skomplikovať liečbu, prípadne mať fatálne následky.

4. Ochráni ma očkovanie proti chrípkovej aj pred COVID-19 a naopak, očkovanie proti COVID-19 pred chrípkou?

Nie, pretože ide o dva rôzne vírusy a každá zo schválených vakcín efektívne chráni iba pred tým ochorením, na prevenciu ktorého bola vyvinutá. Očkovanie proti chrípkovej aj očkovanie proti COVID-19 však podstatne znížia riziko, že súčasne budete mať chrípku aj COVID-19. Súbežný priebeh oboch ochorení, respektíve prekonanie oboch infekcií v krátkom časovom rámci, môže významne zhoršiť váš celkový zdravotný stav.

5. Aký postup zvoliť v prípade, ak sa chcem dať zaočkovať proti chrípke a zaočkovať, respektíve preočkovať sa proti COVID-19?

Nakoľko ide o neživé vakcíny, v princípe je možné podať obe vakcíny naraz. Očkovaciu látku proti chrípke je možné aplikovať súčasne nielen s vakcínou proti ochoreniu COVID-19, ale aj s inou vakcínou, napríklad proti pneumokokovým ochoreniam. Odporúča sa minimálny odstup medzi rôznymi očkovaniami 4 až 7 dní, obvykle sa uplatňuje odstup 14 dní. Odstup medzi očkovaniami nie je nevyhnutný, no slúži na odlíšenie prípadných nežiaducich účinkov vakcíny.

6. Chráni očkovanie proti chrípke aj pred chrípke podobnými ochoreniami? Je možné dať sa proti nim očkovať?

Očkovanie proti chrípke je špecifickou prevenciou chrípky. Nechráni pred ostatnými chrípke podobnými ochoreniami (CHPO) vyvolanými či už adenovírusmi, respiračnými syncytiálnymi vírusmi (RSV), rinovírusmi, *Mycoplasma pneumoniae* či vírusom parachrípky.

7. 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 šíreniu prispievať aj kontaminované povrchy - kontaktom sa škodlivý patogén (pôvodca ochorenia) 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.

Obzvlášť počas chrípkovej sezóny odporúčame dôsledne dodržiavať nasledujúce všeobecné zásady prevencie ochorení prenášaných vzdušnou cestou:

- vyhýbať sa kontaktu s osobami s príznakmi ochorenia,
- dôkladná hygiena rúk (umývanie mydlom a teplou vodou, použitie dezinfekcie na ruky na báze alkoholu) po každom návrate domov či po príchode do práce, po ceste v hromadných prostriedkoch, pred a po návšteve lekára a nemocnice, pred, počas, po príprave jedla a pred jeho konzumáciou, po použití toalety, pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk,

- dodržiavať respiračnú etiketu (kašeľ a kýchanie do jednorazovej vreckovky), bezodkladné vyhadzovanie použitých vreckoviek do uzatvárateľnej nádoby na odpad,
- časté krátke nárazové vetranie miestností niekoľkokrát počas dňa,
- dbať na dodržiavanie hygienických návykov špeciálne u detí, naučiť ich správne umývanie rúk a respiračnej etikete (vyfúkať si nos, kýchanie a kašľanie do vreckovky/rukáva/laktovej jamky, nie do dlane),
- očkovanie proti respiračným ochoreniam (ideálnu ochranu očkovaním pred respiračnými ochoreniami predstavuje takzvaná triáda očkovania, teda kombinácia ochrany pred COVID-19, chrípkou a proti pneumokokovými ochoreniami),
- obmedziť podávanie rúk, objímanie pri pozdrave, nedotýkať sa tváre a očí neumytými rukami,
- pravidelná dezinfekcia povrchov, ktorých sa ľudia často dotýkajú, prípadne nezdieľať osobné predmety s inými ľuďmi,
- v materských školách dôsledne vykonávať vstupný ranný filter, vďaka ktorému sa zamedzí, aby sa do kolektívu dostalo choré či nedoliečené dieťa,
- v čase zvýšenej chorobnosti na pracovisku zvážiť nevyhnutnosť porád a podobných fyzických stretnutí, ak to povaha práce dovoľuje, využiť prácu z domu,
- v prípade prvých príznakov ochorenia zostať ihneď doma, aby sa zamedzilo šíreniu ochorenia, napríklad v pracovných či detských kolektívoch a iných verejných priestoroch - a liečiť sa,
- v prípade ochorenia sa nestretávať s osobami, ktoré s vami nežijú v jednej domácnosti, obzvlášť, ak ide o vysoko rizikové skupiny (seniori, chronicky chorí, imunokompromitované osoby, tehotné ženy, malé deti a bábätká),
- mať prekryté dýchacie cesty odporúčame návštevníkom v nemocniciach, čakárňach a ambulanciách lekárov, domovoch sociálnych služieb a lekárňach. V týchto priestoroch sa nachádzajú zraniteľné skupiny osôb, napríklad ľudia s akútnymi či chronickými ochoreniami, imunokompromitované osoby, tehotné ženy či osoby vo vyššom veku.

Prekrytie dýchacích ciest respirátorom odporúčame aj:

- osobám, ktoré začínajú pociťovať príznaky respiračného ochorenia,
- v preplnených prostriedkoch verejnej hromadnej dopravy (MHD, prímestské, diaľkové autobusy a vlaky),
- v preplnených interiéroch, ako sú úrady, obchody a iné prevádzky, kultúrne a športové zariadenia, bohoslužobné priestory a podobne,
- na hromadných podujatiach aj v exteriéri, kde dochádza k hromadeniu sa ľudí v tesnej blízkosti (spoločenské, kultúrne a športové podujatia),
- počas cesty do zahraničia hromadnými prostriedkami (autobusy, vlaky, lietadlá) a na preplnených miestach v zahraničí (napríklad letiská),
- počas akejkoľvek situácie, ktorú vyhodnotíte ako rizikóvu.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL POČAS CHRÍPKOVEJ SEZÓNY



1. Ako ešte sa dá podporovať obranyschopnosť organizmu počas chrípkovej sezóny?

Zdôrazňujeme, že najefektívnejšiu a najspolahlivejšiu formu ochrany poskytuje očkovanie proti chrípke.

Okrem toho možno svoju obranyschopnosť ďalej podporovať zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B-komplexu, vitamínu D. 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. Dbajte na každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, pomôže tiež dostatok spánku, aktívny životný štýl a otužovanie. Obliekajte sa primerane počasiu, systémom vrstvenia oblečenia, v interiéri často nárazovo vetrajte.

2. Ako inak je možné ešte zvyšovať obranyschopnosť špeciálne u detí?

Každodenný pobyt vonku

S deťmi je vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu. Slnčné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk

Potrebné je vstepovať základy hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

Zdravá strava s vitamínmi

Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. Detský organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť.

Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji.



Odpočinok

Odpočinok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Deti do troch rokov veku by mali ideálne spať 12 hodín denne.

Mladšie batolátá (deti do 24 mesiacov veku), ako aj deti slabšie, rýchlo unaviteľné, by okrem nočného spánku mali spať ešte dvakrát denne počas dňa.

Staršie batolátá (2-3 r.) spia okrem noci ešte raz denne.

U detí školského veku už potrebu spánku dostatočne kryje nočný spánok. Jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí mladšieho školského veku

(do 12 rokov veku) 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospelujúcich 9 až 10 hodín spánku.

Potreba spánku u detí je vysoko závislá od stupňa vývoja a zrelosti organizmu dieťaťa. Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely.

Ochrana pred pasívnym fajčením

Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alergia, astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Želáme vám pokojnú chrípkovú sezónu a pevné zdravie