




CHRÍPKOVÁ SEZÓNA 2023/2024



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



OTÁZKY A ODPOVEDE o chrípkovej sezóne 2023/2024

Odpovede na najčastejšie otázky o chrípkovej sezóne vypracovali:

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

PhDr. Júlia Adamčíková

vedúca Odboru surveillance infekčných ochorení ÚVZ SR

Mgr. Eva Chmelanová

vedúca Odboru pripravenosti na biologické hrozby a pandémie ÚVZ SR

MUDr. Jana Kerlik, PhD.

epidemiologička, RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici

doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA

zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu detí a mládeže

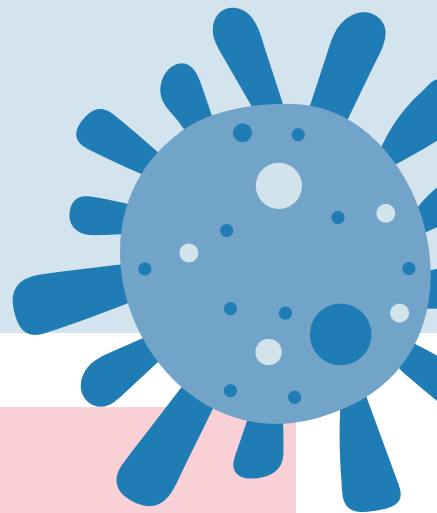
MUDr. Ivan Bakoss

vedúci Odboru imunizácie ÚVZ SR

PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH

hlavný hygienik SR

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. Jeho pôvodcom je vírus chrípky a zdrojom nákazy je infikovaný človek. Inkubačný čas (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, 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. Ochorenie s nimi treba konzultovať, ideálne najskôr telefonicky alebo emailom.


Chrípka by sa v žiadnom prípade nemala "prechodiť", je potrebné ju vyležať a postupovať podľa pokynov lekára. Jej liečba je symptomatická, čiže sa zameriava na úľavu od príznakov (spochívajú napríklad v podávaní liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy, proti zápalu dýchacích ciest a podobne).

Antibiotiká sa pri nekomplikovanom priebehu bežne nepoužívajú, pretože na vírus chrípky neúčinkujú. Používajú sa, ak je chrípka komplikovaná sekundárnou bakteriálnou infekciou.

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 vyšetří 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 a/alebo zimnica (väčšinou už v prvý deň)	žiadna alebo iba mierne zvýšená teplota
často bez nádchy, môže byť upchatý nos	vodnaté hlieny sa po niekoľkých dňoch zmenia na hustejšie, až úplne zmiznú
kýchanie je zriedkavé	časté kýchanie
výrazná bolesť a pálenie hrdla, až problémy s prehĺtaním	škriabanie v hrdle (väčšinou ustúpi už do dvoch dní)
suchý kašeľ	mierny kašeľ (ustupuje s bolesťou v krku)
bolesť hlavy, svalov, kĺbov, očí	bolesť je zriedkavá
celkový pocit choroby a extrémna únava, nechutenstvo, prípadne vracanie a hnačka	mierna únava

3. Aké zdravotné komplikácie môže spôsobiť chrípka? A aké môže spôsobiť COVID-19?

Chrípka, rovnako ako COVID-19, nie je banálnym ochorením. Obe ochorenia môžu mať ťažký priebeh, pre ktorý je nutná hospitalizácia, spôsobiť vážne zdravotné komplikácie, viesť k trvalým zdravotným následkom a spôsobiť smrť. Ochorenia sa môžu 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.

Závažné zdravotné následky môže mať aj ochorenie COVID-19, ktoré 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.

Rizikovní 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 pretrvávajúť týždne až mesiace (tzv. Long Covid). V dôsledku ochorenia na COVID-19 sa objavujú trávacie ťažkosti, poškodenie pečene, pankreasu, obličiek či srdca. Infekcia môže napádať aj centrálny nervový systém, čoho dôsledkom môžu byť nepríjemné neurologické komplikácie.

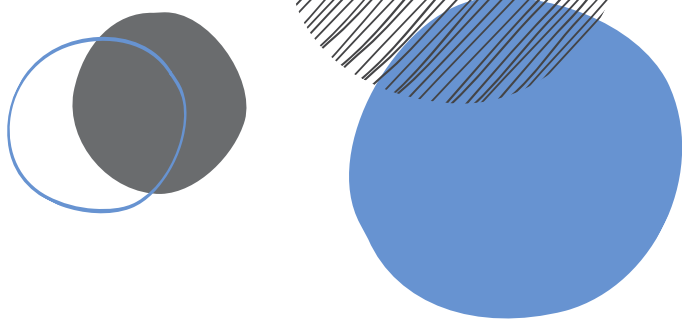
Pred chrípkou aj COVID-19 sa môžeme chrániť, respektíve zmierniť ich príznaky očkovaním (podrobnejšie informácie k očkovaniu nájdete od strany č. 8)

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 úvod 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 WHO či ECDC. Zároveň **každý pondelok počas chrípkovej sezóny ÚVZ SR [zverejňuje na svojom webe aktuálne sumarizované informácie o vývoji chorobnosti na ARO a 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 ochorenia.

Počas chrípkovej sezóny môže dochádzať k 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 je zvýšená 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 príslušným regionálnym úradom verejného zdravotníctva.

5. Aká bola predošlá chrípková sezóna 2022/2023? Pripomínala už sezóny pred pandémiou COVID-19?

Chorobnosť na akútne respiračné ochorenia (ARO), vrátane chrípky a jej podobných ochorení (CHPO), bola v minulej sezóne 2022/2023 najvyššia za posledných päť chrípkových sezón.

V predchádzajúcich sezónach počas prebiehajúcich fáz pandémie covidu boli totiž celoplošne nastavené opatrenia, ktoré bránili aj šíreniu vírusu chrípky, a celoštátne chrípkovú epidémiu sme nezaznamenali. Následne v sezóne 2022/2023 boli preto ľudia vnímavejší k infekcii chrípkou. **Úrady verejného zdravotníctva zaznamenali početné lokálne aj okresné epidémie, ktoré postihli takmer celé územie Slovenskej republiky.**

Pozorovali sme prudký vzostup chorobnosti ARO od 47. kalendárneho týždňa 2022 s vyvrcholením chorobnosti ešte pred vianočnými prázdninami už v 50. kalendárnom týždni 2022.

Ten spôsobil celoštátnu chrípkovú epidémiu už pri prvom vrchole chorobnosti počas chrípkovej sezóny. Zvyčajne k tomuto vyvrcholeniu a dosiahnutiu maxima chorobnosti v predchádzajúcich rokoch (a najmä v rokoch pred pandémiou COVID–19) dochádzalo až na prelome mesiacov január a február.

Po vianočných prázdninách, kedy je chorobnosť nižšia, lebo deti nie sú v školských kolektívach a do práce chodí menej ľudí z dôvodu dovoleniek, chorobnosť opäť stúpa a po čase dochádza k druhému vrcholu počas chrípkovej sezóny. Uplynulú sezónu však obvyklý druhý vrchol nenastal. Namiesto toho sa chorobnosť na ARO vrátane chrípky niekoľko týždňov držala na pomerne vysokých hodnotách.

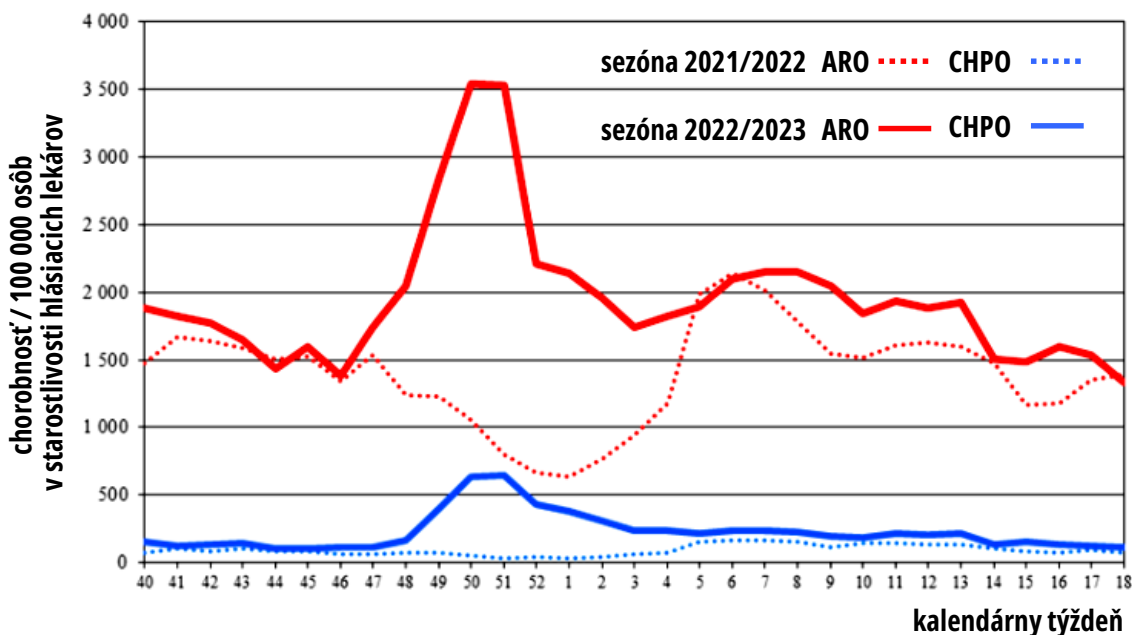
Aj napriek skoršiemu dosiahnutiu maximálnej chorobnosti sa vývoj krivky chorobnosti na ARO a CHPO počas

uplynulej chrípkovej sezóny začal približovať obvyklému charakteru priebehu predpandemických chrípkových sezón na našom území.

Uplynulá sezóna totiž bola prvou od roku 2020, v priebehu ktorej bolo v platnosti už len minimum plošných opatrení na zamedzenie šírenia ochorenia COVID-19 (pozn.: počas celej chrípkovej sezóny 2022/2023 bolo povinné už len riadne prekrytie dýchacích ciest v sociálnych a zdravotníckych zariadeniach, vrátane priestorov čakární a v lekárňach).

Naopak, značne atypické boli chrípkové sezóny počas akútnej fázy pandémie COVID-19 v rokoch 2020 až 2022, kedy sa v dôsledku platných opatrení na zamedzenie šírenia COVID-19 neobjavil obvyklý výrazný nárast chorobnosti pred vianočnými sviatkami s následným druhým vrcholom koncom januára. Opatrenia zamedzujúce šíreniu COVID-19 totiž boli účinné aj na prevenciu šírenia ostatných ARO a chrípky.

Porovnanie krivky chorobnosti na ARO a CHPO počas uplynulej chrípkovej sezóny 2022/2023 s minimum plošných opatrení a sezóny 2021/2022, kedy platili robustnejšie plošné opatrenia na zamedzenie šírenia COVID-19



6. Čo možno očakávať od chrípkovej sezóny 2023/2024?

Počas chrípkovej sezóny 2023/2024 nie sú v čase publikovania tohto textu (október 2023) plánované žiadne centrálné zavádzané povinné plošné opatrenia proti COVID-19, ktoré by ovplyvňovali aj chorobnosť na iné ARO vrátane chrípky. **V prevencii vzniku ARO a CHPO v súčasnosti preferujeme zodpovedný a [proaktívny prístup občanov pri ochrane ich vlastného zdravia.](#)**

Priebeh nastávajúcej chrípkovej sezóny na severnej pologuli (a teda aj na Slovensku) sa obvykle odhaduje aj s ohľadom na vývoj na južnej pologuli. Tam sa totiž chrípková sezóna prekrýva s "európskymi" letnými mesiacmi a zväčša vrcholí v auguste. 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.

Austrálska chrípková sezóna prebiehala k septembru 2023 podobne ako minulý rok, aj keď počet ochorení klesal pomalšie. Ukazovatele signalizujúce závažnosť dopadov zvýšenej chorobnosti, ako sú hospitalizácie, príjem pacientov na jednotky intenzívnej starostlivosti (JIS) a úmrtia, boli koncom augusta 2023 na podobnej úrovni ako v roku 2022 - chorobnosť bola vtedy najvyššia za posledných päť rokov, pričom počet prípadov bol trikrát vyšší ako priemer.

Zo štatistík aktuálnej chrípkovej sezóny v Austrálii tiež vyplynulo, že podobne ako v predchádzajúcich rokoch bol najvyšší podiel prípadov ochorenia u detí, najmä vo veku päť až deväť rokov. Podľa dostupných údajov tvorili najväčšiu skupinu hospitalizovaných pacientov osoby mladšie ako 16 rokov.

Vírusy chrípky zachytené v Austrálii, Južnej Afrike a v častiach juhovýchodnej Ázie 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 chrípky sa medzi jednotlivými chrípkovými sezónami spravidla líšia), dlhodobu nízkej zaočkovanosti obyvateľov Slovenska proti chrípke, ako aj v dôsledku absencie protiepidemických opatrení súvisiacich s COVID-19, **možno na území Slovenska očakávať obdobne intenzívnu chrípkovú sezónu ako v 2022/2023.**

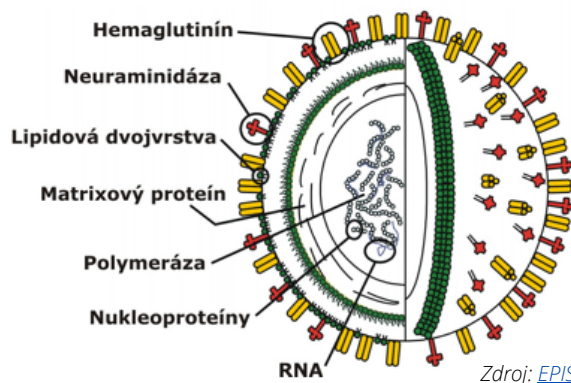
Očkovaním je však možné zabrániť ťažkému priebehu chrípky u jednotlivcov, nárastu počtu hospitalizácií v dôsledku komplikácií z ochorenia na chrípku, a tým aj nadbytočnému zataženiu zdravotníckeho systému. V prípade vzniku epidémie chrípky je práve očkovanie kľúčovým opatrením, ktorým je možné zabrániť nežiaducim dopadom chrípky na rizikové skupiny obyvateľov, akými sú seniori, malé deti, tehotné ženy, osoby s chronickými ochoreniami a podobne.

7. 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 podieľajú predovšetkým typy A a B.**

Typ C vyvoláva len sporadické ochorenia. Je patogénny ako pre človeka, tak aj pre zvieratá, avšak pre zvieratá len ojedinele. 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.



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).

Priebežne sa identifikovalo 18 typov hemaglutinínu chrípky A (H1 až H18) a 11 typov neuraminidázy (N1 až N11), pričom v prírode bolo v rámci subtypov zaznamenaných až 130 rôznych kombinácií. **Chrípka typu A má pandemický potenciál práve pre svoju značnú premenlivosť.**

Ako sa pomenúvajú chrípkové vírusy cirkulujúce u ľudí

typ vírusu

kmeň vírusu

subtyp vírusu

A / Sydney / 05 / 97 (H3N2)

kde bol vírus izolovaný

rok izolovania

OČKOVANIE PROTI CHRÍPKE



1. Ako sa môžem chrániť pred chrípkou a COVID-19?

Chrániť sa môžete v prvom rade očkovaním. Proti chrípkou a aj proti ochoreniu COVID-19 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 chrípkou očkuje každú sezónu "nanovo"?

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

Vírusy chrípkou totiž často podliehajú genetickým zmenám a imunita získaná po predchádzajúcej chrípkou infekcii alebo po očkovaní v predchádzajúcom roku nemusí chrániť pred zmenenými chrípkovými vírusmi.

Ak by sme na to šli odbornejším jazykom, proti chrípkou sa očkujeme každý rok preto, lebo oba povrchové glykoproteíny (antigény) chrípkou A sú antigénne značne nestabilné a často menia svoje vlastnosti. Naopak, vírus chrípkou B je geneticky viac stabilný a vyskytuje sa v dvoch subtypoch označovaných ako línia Victoria a línia Yamagata.

Očkovač látka proti chrípkou sa svojim zložením prispôsobuje pred začiatkom každej chrípkou sezóny. Pozostáva z častí tých vírusov chrípkou, ktoré najčastejšie cirkulovali v populácii v priebehu predchádzajúcej chrípkou sezóny. Zloženie očkovač látka proti chrípkou odporúča Svetová zdravotnícka organizácia (WHO).

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

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

Na Slovensku monitoruje výskyt cirkulujúcich kmeňov vírusu chrípky NRC pre chrípku na ÚVZ SR. Identifikuje ich na úroveň typov, subtypov a variantov. Zabezpečuje tiež diagnostiku špecifických protilátok proti vírusu chrípky typu A, vírusu chrípky typu 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 2023/2024?

[Na základe odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie](#) obsahujú štvorvalentné vakcíny na použitie na severnej pologuli v chrípkovej sezóne 2023/2024 nasledovné vakcinálne kmene:

- A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09-like virus
- A/Darwin/9/2021 (H3N2)-like virus
- B/Austria/1359417/2021 (B/Victoria lineage)-like virus
- B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage)-like virus.

Pre chrípkovú sezónu 2023/2024 budú na Slovensku dostupné štvorvalentné vakcíny a tiež vakcína vo forme 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 očkovanie proti chrípke v priebehu októbra až do konca novembra, aby ochranný účinok 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) 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** – vek 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 kľúčových 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 (povolania, ako sú zdravotníci a pracovníci v oblasti soc. služieb - napr. zamestnanci domovov pre seniorov, stacionárov, ošetrovatelia),
- osoby, ktoré žijú s rizikovými osobami v domácnosti,
- osoby, ktoré sú v kontakte s rizikovými osobami (napr. 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 populácie odporúčame súčasne s očkovaním proti chrípke aj očkovanie proti pneumokokovým ochoreniam.

Pneumokoky (ide o baktérie) môžu u rizikových skupín zapríčiniť ťažký zápal pľúc, mozgu či otravu krvi, zvlášť počas chrípkovej sezóny. Rizikovými osobami sú osoby 59-ročné a staršie, osoby umiestnené v liečebniach pre dlhodobo chorých, 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, akútny zápal prínosových dutín, akútny 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.

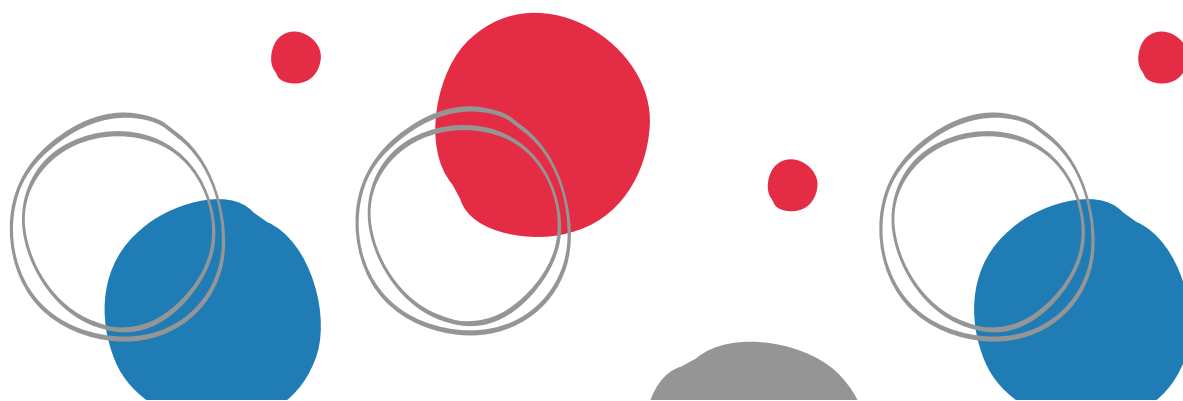
7. Ako postupovať v prípade záujmu o očkovanie proti chrípke?

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 proti chrípke. 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 však, 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 veľký význam.

10. Nakolko 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, nakolko sú si podobné kmene chrípkovej vakcíny obsiahnuté vo vakcíne s tými, ktoré napokon cirkulujú v danej chrípkovej sezóne.

U zdravých osôb (deti a dospelí 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 chrípkovej a dokonca k až 68-percentnému zníženiu počtu úmrtí v súvislosti s 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 chrípke.

11. A čo očkovanie proti COVID-19? Naposledy som bol zaočkovaný vlani, 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?

Štiepené aj subjednotkové vakcíny proti chrípke sú neživé, obsahujú len časti vírusu chrípky (antigény). Ide o tzv. neživé vakcíny. Vakcína vo forme nosovej aerodisperzie obsahuje živý, ale oslabený vírus, ktorý nevyvoláva ochorenie.

Štiepenú, ako aj subjednotkovú vakcínu je možné podať osobám od 6. mesiaca života a nosová je určená pre osoby od 24 mesiacov do menej ako 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 neprejavajú u každého. Ide o prirodzenú reakciu organizmu, ktorá

naznačuje, že imunitný systém rozpoznal vo vakcínnej stimul 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 syncytiálny 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.

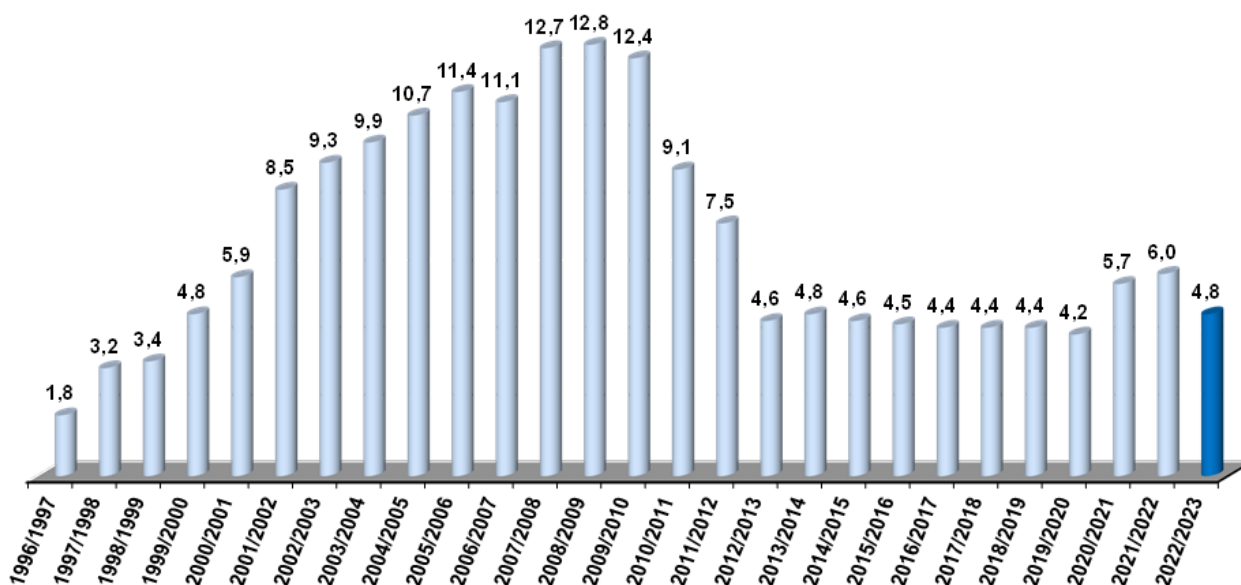
13. Aká býva zaočkovanosť obyvateľstva Slovenska proti chrípke? Má význam aj zaočkovanosť v jednotkách percent?

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 %). Náznaky priaznivého trendu zvyšovania zaočkovanosti sa, žiaľ, uplynulou sezónou nepotvrdili, počas sezóny 2022/2023 zaočkovanosť proti chrípke klesla na predpandemickú úroveň, a to na 4,8 %.

Za znepokojivý považujeme fakt, že najväčší medziročný pokles zaočkovanosti proti chrípke v uplynulej sezóne bol zaznamenaný u osôb vo vekovej skupine 59 rokov a starších - práve v rizikovej skupine s vysokým rizikom výskytu komplikácií po ochorení chrípkou.

Bolo to o 98 015 očkovaných osôb menej oproti predchádzajúcej chrípkovej sezóne, čo predstavuje pokles o 7,3 %. Kým zaočkovanosť najstaršej vekovej kategórie v predchádzajúcej sezóne 2021/2022 predstavovala 12,9 %, v uplynulej chrípkovej sezóne 2022/2023 už bolo chránených len 5,6 % ľudí starších ako 59 rokov.

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, takzvané 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 syncytiálny 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.

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 syncytiálny 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)

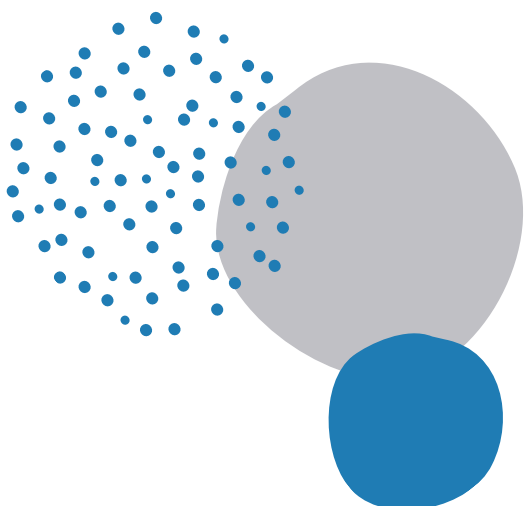
- prejavuje sa akútnym zápalom dýchacích ciest, predovšetkým u dojčiat a malých detí,
- známe sú štyri základné typy: typ 1 je hlavný pôvodca tracheobronchitídy u detí, typ 3 je po RSV druhým najčastejším pôvodcom pneumónie a bronchopneumónie u detí do 1 roka.

2. Je možné naraz ochoriť na chrípku a COVID-19 či byť súčasne infikovaný napríklad vírusom chrípky a adenovírusom?

Áno. Oslabený organizmus je totiž náchylnejší na ďalšie infekcie. Súbežný priebeh chrípky a iného respiračného ochorenia môže zhoršiť váš zdravotný stav, skomplikovať liečbu, prípadne mať fatálne následky.

3. Ochráni ma očkovanie proti chrípke 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 chrípke 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.



4. 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.

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

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

6. 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 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 poctivo dodržiavať nasledujúce všeobecné zásady prevencie ochorení prenášaných vzdušnou cestou:

- očkovanie proti respiračným ochoreniam (ideálnu ochranu očkovaním pred respiračnými ochoreniami predstavuje takzvaná triáda očkovania, teda kombinácia ochrany proti COVID-19, proti chrípke a proti pneumokokovým ochoreniam),
- 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,
- obmedziť podávanie rúk, objímanie pri pozdrave, nedotýkať sa tváre a očí neumytými rukami,
- 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,
- pravidelná dezinfekcia povrchov, ktorých sa ľudia často dotýkajú, prípadne nezdierať osobné predmety s inými ľuďmi,
- v materských školách vykonávať vstupný ranný filter, vďaka ktorému sa zamedzí, aby sa do kolektívu dostalo choré či nedoliečené dieťa,
- 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, obchody a iné prevádzky, kultúrne a športové zariadenia: divadlá, kiná, múzeá, športové haly, bohoslužobné priestory a podobne,
- na hromadných podujatiach aj v exteriéri, kde dochádza k hromadeniu sa ľudí v tesnej blízkosti (spoločenské, kultúrne a športové podujatia, ako sú koncerty, divadlá, kiná a pod.),
- počas cesty do zahraničia hromadnými prostriedkami (autobusy, vlaky, lietadlá) a na preplnených miestach v zahraničí (napríklad letiská),
- počas akejkoľvek situácie, ktorú vyhodnotíte ako rizikovú.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL POČAS CHRÍPKOVEJ SEZÓNY



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

Zdôrazňujeme, že najefektívnejšiu a najspoľahlivejšiu 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 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. Dbajte na každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, pomôže tiež dostatok spánku, aktívny životný štýl a otužovanie. Obliekajte sa primerane počas dňa, 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. Slnéčné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk

Potrebné je vstúpiť základy hygieny deťom trpezlivo a neúnnavne 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. Dieťa do 3 rokov by malo ideálne spať 12 hodín, dieťa do 6 rokov najmenej 10 hodín denne, starším deťom môže stačiť 8 hodín. Večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu. Prostredie pre spánok tiež nemožno podceňovať. Detská spáľňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C. Vhodný nie je ani príliš suchý a prehriaty vzduch, pretože ten vysušuje sliznicu, ktorá je vstupnou bránou pre preniknutie baktérií do tela.

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