



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SR

OKTÓBER 2021

# CHRÍPKOVÁ SEZÓNA 2021 / 2022

ODPOVEDE NA ČASTÉ OTÁZKY  
O CHRÍPKOVEJ SEZÓNE A OČKOVANÍ PROTI CHRÍPKE



# CHRÍPKOVÁ SEZÓNA 2021/2022 V ČASE ŠÍRENIA COVID-19

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). Jej priebeh bude aj tento rok ovplyvnený pandémiou ochorenia COVID-19.

## Odpovede na najčastejšie otázky o chrípkovej sezóne vypracovali:

- prof. MUDr. Henrieta Hudečková, PhD., MPH - Hlavná odborníčka Ministerstva zdravotníctva SR pre epidemiológiu
- MUDr. Elena Prokopová - Hlavná odborníčka Ministerstva zdravotníctva SR pre všeobecnú starostlivosť o deti a dorast
- prof. MUDr. Mária Štefkovičová PhD., MPH, - hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre epidemiológiu
- prof. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., MPH - predsedníčka Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti a vedúca Katedry epidemiológie SZU
- PhDr. Mgr. Adriana Mečochová - vedúca Sekcie epidemiológie a pripravenosti na pandémiu na ÚVZ SR
- doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD. - epidemiologička, Oddelenie epidemiológie RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici
- Mgr. Edita Staroňová, PhD. - vedúca Odboru lekárskej mikrobiológie a vedúca Národného referenčného centra pre chrípku na ÚVZ SR
- MUDr. Katarína Ranostajová - vedúca Oddelenia epidemiológie RÚVZ so sídlom v Dolnom Kubíne
- MUDr. Veronika Tarkovská - vedúca Odboru epidemiológie RÚVZ so sídlom v Košiciach,
- MUDr. Janette Porebová - zamestnankyňa Odboru epidemiológie RÚVZ so sídlom v Košiciach
- MUDr. Ingrid Senajová, MPH - vedúca Oddelenia epidemiológie, podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Svidníku
- MUDr. Mária Pompová - vedúca Oddelenia epidemiológie RÚVZ so sídlom v Poprade
- MUDr. Eva Striežová - regionálna hygienička RÚVZ so sídlom v Žiari nad Hronom
- MUDr. Ivan Bakoss - epidemiológ Úradu verejného zdravotníctva SR
- MUDr. Tibor Záborský, PhD., MPH - regionálny hygienik RÚVZ so sídlom v Martine
- PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD. - hlavný hygienik SR



## CHRÍPKOVÁ SEZÓNA A SÚVISIACE RIZIKÁ

ZÁKLADNÉ POZNATKY A INFORMÁCIE O CHRÍPKOVEJ SEZÓNE A RIZIKÁCH SÚVISIACICH AJ S RIZIKAMI COVID-19

### 1, Začala sa chrípková sezóna, čo to pre mňa v súčasnej situácii znamená?

Ide o obdobie, kedy epidemiológovia predpokladajú postupný nárast chrípky a chrípke podobných ochorení. Aktivita chrípky sa obvykle zvyšuje približne v priebehu decembra. V tohtoročnej sezóne však možno očakávať skorší nástup zvýšeného výskytu chrípky a chrípke podobných ochorení.

Chrípku spôsobuje vírus chrípky, ktorý má niekoľko typov a subtypov. Chrípke podobné ochorenia vyvolávajú adenovírusy, rinovírusy, respiračný syncytiálny vírus (RSV) či baktéria *Mycoplasma pneumoniae*. Chrípka a chrípke podobné ochorenia sú respiračné infekcie, ktoré majú podobné príznaky ako COVID-19. A to môže situáciu komplikovať.

### 2, Prečo je dôležité očkovať sa proti chrípke, ak mala predošlú sezónu aj vzhľadom na vtedy nastavené protiepidemické opatrenia významne nižší výskyt?

Význam očkovania sa po atypickej prechádzajúcej chrípkovej sezóne dokonca zvyšuje. Pri nízkom zaznamenanom výskyte chrípky v uplynulej sezóne sa totiž predpokladá, že tunajšia populácia nemá dostatočné ochranné hladiny protilátok, ktoré by inak vznikli po kontakte s chrípkovým vírusom.

Vírusy chrípky sa medzi jednotlivými chrípkovými sezónami spravidla líšia. Je však medzi nimi určitá podobnosť a človek, ktorý prekoná jeden typ chrípky, má vo väčšine prípadov určitú pamäťovú imunitu, ktorá chráni jeho organizmus.

Vzhľadom na relatívne nízky výskyt chrípky v uplynulej sezóne však môžeme predpokladať, že populácia bude k chrípkovým vírusom vnímavejšia a zvýšený výskyt chrípky by mohol vyústiť do aj do chrípkových epidémií.

### 3, Ako sa môžem chrániť pred chrípkou a COVID-19?

Chrániť sa môžete v prvom rade očkovaním. Proti chrípke 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.

Nadalej sa chráňte dodržiavaním zásady ROR (správne nasadené rúško alebo respirátor na ústach aj nose - aspoň dvojmetrový odstup od cudzích ľudí - časté umývanie/dezinfekcia rúk).

Neumytými rukami sa nedotýkajte tváre, úst ani očí - vírus sa môže do organizmu dostať napríklad aj cez očné spojovky. Dbajte na pravidelné a nárazové vetranie miestností.

Postupy zdravotne bezpečného správania v každodenných situáciách počas epidémie COVID-19 bližšie [opisuje aj dokument Epiketa, ktorý nájdete na webe ÚVZ SR.](#)

### 4, Aké zdravotné komplikácie môže spôsobiť chrípka alebo COVID-19?

Chrípka a COVID-19 nie sú banálne ochorenia. Obe môžu mať ťažký

priebeh, spôsobiť vážne zdravotné komplikácie, viesť k trvalým zdravotným následkom a spôsobiť smrť. Ochorenia môžu viesť napríklad k zápalom pľúc, zlyhaniu dýchania či zápalovým ochoreniam srdca. Pacientom 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.

COVID-19 postihuje okrem samotných pľúc aj cievny systém. Pacientom sa môže poškodiť cievna stena, hrozí narušenie zrážanlivosti krvi a následne sú náchylnejší na vznik krvných zrazenín. Riziková sú najmä seniori, polymorbídni pacienti, ale aj ľudia v strednom veku s nadváhou alebo obezitou, diabetom, prípadne hypertenziou.

Časť pacientov má po prekonaní COVIDu trvajúce ťažkosti, poškodenie pečene, pankreasu, obličiek. Infekcia môže napádať aj centrálny nervový systém, nateraz však nie je možné presne odhadnúť prípadné dlhodobé neurologické následky.



### 5, Kedy je človek infekčný a hrozí, že nakazí ľudí vo svojom okolí?

Vírus chrípky i vírus SARS-CoV-2 sa môžu prenášať z človeka na človeka skôr, než sa u infikovaného objavia prvé príznaky ochorenia. V prípade chrípky býva riziko šírenia nákazy najvyššie prvých päť až sedem dní po tom, čo sa u človeka objavia príznaky ochorenia.

Infekčný však môže byť aj jeden deň pred príznakmi. Malé deti vylučujú vírus oveľa dlhšie. V prípade vírusu SARS-CoV-2 a jeho variantov je o niečo náročnejšie stanoviť dobu infekčnosti. Osoby sú totiž infekčné, aj keď nemajú príznaky.

Pacienti s ťažkým priebehom COVID-19 však môžu byť infekční aj dlhšie.



### 6, Je možné naraz ochoreť na chrípku aj COVID-19?

Áno. Oslabený organizmus je totiž náchylnejší na ďalšie infekcie. Súbežný priebeh chrípky a COVID-19 môže významne zhoršiť váš zdravotný stav, skomplikovať liečbu, prípadne mať fatálne následky.

Uplynulá chrípková sezóna 2020-2021 bola mierna najmä v dôsledku cestovných obmedzení, zníženej mobility a ďalších preventívnych opatrení vyplývajúcich z vyhlášok

(prekrytie horných dýchacích ciest, obmedzenie kapacity v prevádzkach a na hromadných podujatiach a podobne). Vzhľadom na isté zmiernenie opatrení doma i v zahraničí, v kombinácii s relatívne nízkou zaočkovanosťou našej populácie proti COVID-19 a aj proti chrípke, sa nemožno automaticky spoliehať na to, že nastávajúca chrípková sezóna bude obdobne mierna.

Vyhodnotenie predošlej chrípkovej sezóny za rok 2020/2021 [nájdete na webe www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk).

# OČKOVANIE PROTI CHRÍPKE

## 7, 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.

Očkovanie proti chrípke sa preto odporúča aj v prípade, ak je človek zaočkovaný proti COVID-19, nie je to kontraindikácia.

## 8, Kedy sa mám dať zaočkovať proti chrípke?

Na očkovanie proti chrípke je počas jesene dostatok času, no vzhľadom na predpokladaný atypický priebeh chrípkovej sezóny považujeme za optimálne očkovanie už v priebehu októbra. Do úvahy pripadá aj očkovanie v priebehu novembra, najneskôr decembra.

Očkovaním v úvode chrípkovej sezóny sa v tele stihne vytvoriť dostatočná ochranná hladina protilátok ešte pred zvýšenou aktivitou chrípky a chrípke podobných ochorení, ktorá nastupuje obvykle od polovice decembra. V tohtoročnej sezóne však možno očakávať skorší nástup zvýšeného výskytu chrípky - práve preto odporúčame už októbrové očkovanie. V nevyhnutných prípadoch je však možné očkovať aj v neskorších mesiacoch, dokonca aj v prípade, že by prebiehala chrípková epidémia.

Ochranná hladina protilátok sa vytvára približne 10 až 14 dní po očkovaní. Očkovanie by ste mali odložiť, ak pociťujete príznaky chrípky alebo prechladnutia.



# 9, KOMU ODPORUČAME OČKOVANIE PROTI CHRÍPKE?

VAKCINÁCIA SA ODPORUČA HLAVNE OSOBÁM S CHRONICKÝMI OCHORENAMI, U KTORÝCH OCHORENIE NA CHRÍPKU ZVYČAJNE VEDIE K ZHORŠENIU ICH ZÁKLADNÉHO OCHORENIA, A OSOBÁM, U KTORÝCH EXISTUJE VYSOKÉ RIZIKO VÝSKYTU KOMPLIKÁCIÍ PO OCHORENÍ CHRÍPKOU:

## STARŠIE OSOBY

*veková skupina nad 59 rokov*

## TEHOTNÉ ŽENY

*a ženy, ktoré plánujú tehotenstvo počas chrípkovej sezóny,*

## DETI

*všetky vo veku od 6 mesiacov do 3 rokov*

## OSOBY S CHRONICKÝM FARMAKOLOGICKY RIEŠENÝM STAVOM

- *chronické ochorenia dýchacieho systému,*
- *chronické ochorenia srdca a ciev,*
- *chronické ochorenia obličiek a pečene,*
- *chronické metabolické ochorenia, cukrovka,*
- *osoby s nedostatočnosťou imunitného systému (vrodenu 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)*

## OSOBY V KONTAKTE S RIZIKOVÝMI SKUPINAMI

- *osoby, ktoré sa starajú o rizikové osoby (zdravotníci a sociálni pracovníci),*
- *osoby, ktoré žijú s rizikovými osobami v domácnosti,*
- *osoby, ktoré sú v kontakte s rizikovými osobami (zamestnanci pôšt, obchodov, služieb, pracovníci v školstve, doprave)*
- *zamestnanci kritickej infraštruktúry (policajti, hasiči a podobne).*



## 10, Pre koho sa očkovanie proti chrípke neodporúča?

Kontraindikáciou očkovania je alergia na bielkovinu vaječného bielka, ktorá sa u človeka v minulosti jednoznačne vyskytla a boli pozorované jej príznaky. Laboratórne diagnostikovaná alergia bez príznakov, respektíve bez spozorovanej alergickej reakcie, sa za kontraindikáciu očkovania nepovažuje. Ďalej precitlivosť na ktorúkoľvek z pomocných látok, alebo ktorúkoľvek zložku, ktorá môže byť prítomná v stopových množstvách.

Očkovanie sa má odložiť aj v prípade stredne závažného alebo závažného akútneho alebo horúčkovitého ochorenia.

## 11, 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 zároveň ich ochráni pred komplikáciami chrípkového ochorenia (bronchitída, pneumónia, akútna sinusitída, akútna otitída), alebo hospitalizáciou. Zaočkovaný mladý a zdravý človek chráni svoje zdravie a pomáha znižovať riziko nákazy pre ľudí vo svojom okolí a zachováva si práceschopnosť.

## 12, Ktoré vakcíny proti chrípke sú na Slovensku dostupné?

Na Slovensku je registrovaných viacero štvorvalentných vakcín proti chrípke a na naše územie sa budú distribuovať postupne a v limitovanom množstve - medzi nimi aj nazálna očkovacia látka určená pre deti a dospelých, ktorá sa podáva vstreknutím do oboch nosných dierok.

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) ubezpečuje, že všetky uvedené vakcíny sú účinné a bezpečné. Vakcíny proti chrípke majú každý rok mierne upravené zloženie. Každoročné očkovanie chráni pred tými kmeňmi vírusu, pri ktorých je predpoklad, že budú v populácii prevládať.



Na Slovensku sú dostupné vakcíny s nasledovným zložením:

A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09-like virus;  
A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2)-like virus;  
B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage)-like virus  
B/Phuket/3073/2013-like virus

Očkovanie má význam aj vtedy, ak sa vo vakcíne nenachádza ten kmeň vírusu chrípky, ktorý v populácii môže nakoniec dominovať - očkovanie totiž aj v tomto prípade môže ochrániť pred vážnymi zdravotnými komplikáciami, ktoré chrípka dokáže spôsobiť.

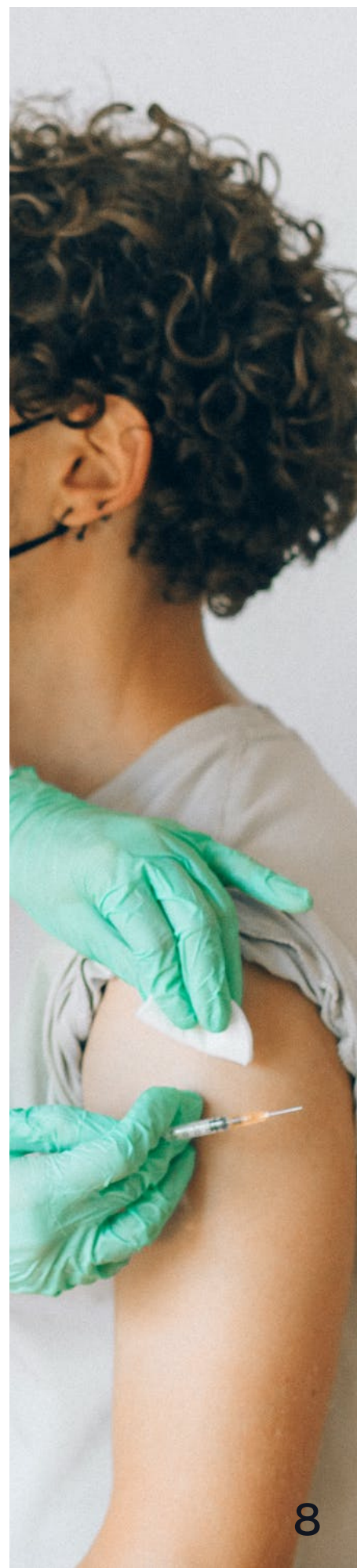
### **13. Ako postupovať v prípade, ak sa chcem očkovať proti chrípke a aj proti COVID-19? Ktorá vakcína má prednosť a aký je odporúčaný časový rozostup medzi vakcínami?**

Vakcínu proti chrípke je v princípe možné aplikovať súčasne s vakcínou proti ochoreniu COVID-19, alebo inou vakcínou, napríklad proti pneumokokom alebo osýpkam, mumpsu a rubeole.

Ak je už dieťa či dospelý zaočkovaný proti COVID-19, odporúčaný odstup medzi vakcínou proti COVIDu a chrípkovou vakcínou je v súčasnosti aspoň 14 dní. Vakcíny podané v kratšom intervale nepredstavujú zvýšené riziko, je možné sa dať očkovať súbežne - ak človek absolvuje dve očkovania v jeden deň, injekcia sa aplikuje do odlišných častí tela.

Odstup medzi očkovaniami proti chrípke a proti COVID-19 je nateraz odporúčaný najmä preto, aby sa dali jednoznačne rozlíšiť prípadné vedľajšie účinky jednotlivých vakcín.

Ak osoba ešte nie je zaočkovaná proti COVID-19, je vhodné sa poradiť o poradí vakcín a rozostupoch v očkovaní s pediatrom dieťaťa alebo lekárom pre dospelých, ktorí vyhodnotia situáciu vzhľadom na aktuálny výskyt chrípky a COVID-19. Očkovanie proti chrípke sa nevykonáva u osôb, ktoré sú v tom čase v karanténe alebo izolácii pre COVID-19.





## CHRÍPKA A OČKOVANIE U DETÍ

### **14, Mali by sa proti chrípke očkovať aj deti? Prečo a od akého veku je očkovanie vhodné?**

Proti chrípke odporúčame očkovať aj deti. Deti sa môžu proti chrípke očkovať už od 6. mesiaca života. Bližšie informácie môže rodič získať od pediatra, ktorý pozná celkový zdravotný stav dieťaťa.

Chrípka sa deťom nevyhýba a ochorenie môže mať aj u nich závažný priebeh. Z hľadiska veku najrizikovejšou skupinou sú deti do 5 rokov veku a deti so závažnými diagnózami, ktorých zdravotný stav sa pre chrípku môže zhoršiť.

Očkovanie proti chrípke odporúčame aj vzhľadom na to, že mladšie deti nemali možnosť očkovania proti COVID-19. Toto ochorenia sa v značnej miere šíri v detskej

populácii, a preto je dôležité aj prostredníctvom chrípkovej vakcíny znížiť riziko súbežného priebehu chrípky a COVID-19 u dieťaťa.

Deti, ktoré sú očkované, no napriek tomu ochorejú na chrípku, majú menej závažný priebeh ochorenia.

Očkovaním sa tiež znižuje riziko chorôb, ktoré spôsobia vysokú absenciu dieťaťa v škole a vyžadujú si OČR, čo vedie k absencii rodičov v zamestnaní. Očkovanie pomáha predchádzať šíreniu chrípky na rodinu a priateľov vrátane detí mladších ako 6 mesiacov, ktoré sú príliš malé na to, aby dostali očkovaciu látku proti chrípke, a zároveň chráni staršie osoby, ktoré žijú s ním v spoločnej domácnosti, pred ochorením na chrípku.

### 15. Ako má postupovať rodič, ktorý chce dieťa zaočkovať proti chrípke?

Kontaktuje pediatra svojho dieťaťa a telefonicky, mailom či sms-kou ho informuje, že by dieťa chcel dať zaočkovať, a pediater určí vhodný postup.

Vo všeobecnosti je však postup nasledovný: pediater pozve rodiča s dieťaťom do ambulancie, posúdi celkový zdravotný stav dieťaťa a vystaví recept na očkovaciu látku proti chrípke.

Rodič vyzdvihne vakcínu v lekárni,

tesne pred očkovaním dieťa absolvuje prehliadku v ambulancii pediatra a ak je zdravé, bude zaočkované proti chrípke.

Očkovať sa začína od 40. kalendárneho týždňa (túto chrípkovú sezónu konkrétne od 4. októbra 2021). Prvý kontakt s pediatrom je preto vhodné absolvovať už začiatkom októbra - dieťa sa tak stíha zaočkovať v čase, keď sa chrípka ani iné respiračné ochorenia ešte výrazne nešíria medzi deťmi.



# PREVENCIA, PRÍZNAKY A DIAGNOSTIKA CHRÍPKY V KONTEXTE ŠÍRENIA COVID-19

## **16, Je možné po viac než roku a pol pandémie spoľahlivo rozlíšiť príznaky chrípky od ochorenia COVID-19?**

Obvykle to nie je možné, príznaky sú veľmi podobné. Definitívnu odpoveď, či má človek chrípku alebo COVID-19, môže dať len laboratórne vyšetrenie odobratej klinickej vzorky od pacienta.

Hoci chrípku a COVID-19 spôsobujú rôzne vírusy, príznaky oboch ochorení sa z veľkej časti prelínajú: horúčka, suchý, dráždivý kašeľ (pri COVID-19 aj sťažené dýchanie), celková únava, slabosť. Z ďalších niekedy nádcha, vodnatý výtok z nosa, bolesť v krku.

Do istej miery odlišné príznaky sú bolesť hlavy, kĺbov a svalov (pri chrípke výrazné, pri COVID-19 prítomné niekedy). Hnačky, bolesť brucha či vracanie sa pri chrípke zvyčajne nevyskytujú, pri COVID-19 sa môžu objaviť, podobne ako strata čuchu a chuti.

Prax z ambulancií pediatrov v súčasnosti naznačuje, že u detí môže mať COVID-19 pozvoľnejší nábeh. V čase, keď sa stávajú pozitívnymi, majú pri COVIDe vo väčšine prípadov upchatý nos či dutiny. Zvýšená teplota, zhoršené dýchanie a kašeľ sa objavia následne v priebehu ďalších dvoch, troch dní. Naopak, chrípka zvyčajne





nastupuje náhle a príznaky sú intenzívne už na začiatku infekcie - objaví sa vysoká horúčka, bolesti kĺbov a svalov.

Priebeh ochorenia je však u detí i dospelých natoľko individuálny, že nemá praktický význam určovať diagnózu iba na základe príznakov. Ochorenia spoľahlivo rozlíši jedine laboratórne vyšetrenie vzorky od daného pacienta.

### **17, Čo mám robiť, ak mám vyššie uvedené príznaky?**

Ak sa u vás prejavia príznaky respiračného ochorenia, nechodte do práce a nenavštevujte verejné miesta či podujatia. Choré deti nemajú byť v škole ani u starých rodičov, ktorí sú rizikovou skupinou.

Izolujte sa od ostatných. Pri kašli si zakrývajte ústa a nos jednorazovou papierovou vreckovkou a nie dlaňou, pričom použitú vreckovku následne zahodte do koša.

O zdravotných problémoch sa snažte vždy najskôr poradiť so svojim lekárom, prípadne pediatrom vášho dieťaťa. Je dôležité, aby odborníci mali relevantné a aktuálne poznatky o zdravotnom stave pacientov, ktorých majú v starostlivosti.

Nechodte za svojim ošetrojúcim lekárom osobne bez ohlásenia. Vopred ho telefonicky kontaktujte a informujte ho o svojom zdravotnom stave,

vrátane epidemiologickej a cestovateľskej anamnézy. Váš ošetrojúci lekár určí postup diagnostiky ochorenia a liečby. Riad'te sa jeho pokynmi, pretože klinický stav ochorenia sa bez liečby a dohľadu lekára môže skomplikovať.

Ministerstvo zdravotníctva SR zároveň odporúča občanom, ktorí pociťujú príznaky ochorenia COVID-19, aby využili bezplatnú možnosť testovania PCR testami. Tie sú pri príznakoch ochorenia plne hrazené zo zdravotného poistenia, objednať sa možno na stránke [www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk)

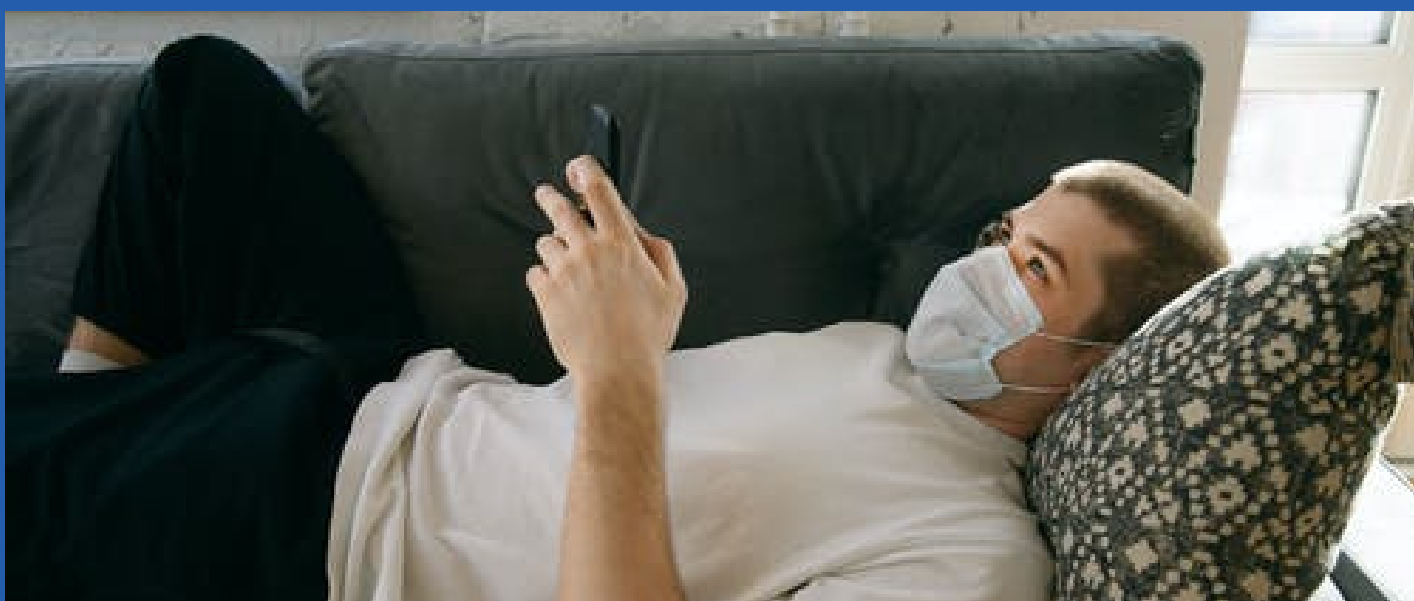
Testovanie po vlastnej línii odporúčame najmä v prípadoch, kedy nie je možné sa skontaktovať s lekárom, ktorý by určil vhodný postup.

V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte priamo na číslo 155 a informujte dispečing, že vzhľadom na príznaky môžete mať COVID-19.

### **18, Ako sa líši liečba chrípky a COVID-19?**

V oboch prípadoch je v prvom rade symptomatická, čo znamená, že spočíva v zmiernení príznakov. Úplným základom liečby je pokoj na lôžku, dostatok tekutín, prípadne podporné látky ako sú vitamín C a zinok.

Antibiotiká sú proti vírusovým ochoreniam ako chrípka a COVID-19 neúčinné. Význam ich použitia má vtedy, ak sa k vírusovému ochoreniu pridruží bakteriálna infekcia.



Pri zvýšenej teplote pod 38 °C, ktorá pacienta nezaťažuje, nie je nutné okamžite siahnuť po liekoch. Nárast teploty je totiž prirodzený mechanizmus, ktorým sa telo bráni pred infekciou. Vysoká horúčka nad 38 °C však už prináša zdravotné riziká. Na zníženie horúčky sú okrem studených zábalov vhodné lieky, ktoré obsahujú liečivo paracetamol, ibuprofén.

Podľa potreby a odporúčania lekára tiež možno uvoľniť upchatý nos pomocou kvapiek, v závislosti od typu kašľa zas možno nasadiť lieky na podporu vykašliavania alebo, naopak, na tlmenie suchého kašľa. Protizápalové lieky zas pomôžu tlmiť bolesti svalov a kostí.

Lieky vždy užívajte podľa pokynov lekára, prípadne farmaceuta, prečítajte si tiež informácie

uvedené v príbalovom letáku. Svojvoľne lieky nekombinujte a neprekračujte odporúčané dávky.

Ideálnym riešením pre chorého člena rodiny je samostatná izba a minimálne kontakty s ostatnými. Ak to nie je možné, každý člen rodiny by mal urobiť maximum pre to, aby k prípadnému prenosu ochorenia nedošlo.

Pri nevyhnutnom kontakte majte na tvári aspoň rúško.

Často a nárazovo vetrajte miestnosti. Kľučky, povrchy a predmety, ktoré bežne používate, častejšie dezinfikujte prípravkami s obsahom alkoholu alebo chlóru. Používajte jednorazové papierové a vlhčené vreckovky. Každý člen rodiny má mať vlastný uterák. Rovnako je samozrejmosťou vlastný tanier, poháre a príbor.





### **19, Ako bude fungovať laboratórna diagnostika chrípky v tejto sezóne?**

Národné referenčné centrum pre chrípku na ÚVZ SR sa venuje nadstavbovej diagnostike v rámci programu Surveillance chrípky v Slovenskej republike. Surveillance slúži na získanie prehľadu kmeňov vírusu chrípky, ktorých výskyt v populácii v danej chrípkovej sezóne prevláda na území SR. Slovensko je súčasťou celosvetového programu Surveillance chrípky Svetovej zdravotníckej organizácie.

V NRC pre chrípku sa vyšetrujú vzorky od tzv. sentinelových lekárov (lekári prvého kontaktu) a od pacientov hospitalizovaných so závažnou akútnou respiračnou infekciou (SARI) zo západného Slovenska.

Vzorky sa vyšetrujú pokusom o kultiváciu vírusu chrípky na bunkových kultúrach.

Pozitívne záchyty vírusu chrípky sa následne identifikujú hemaglutinačno inhibičným testom porovnaním voči vakcinačným kmeňom.

Identifikáciu vírusových kmeňov vykonáva NRC pre chrípku aj pre RÚVZ v Banskej Bystrici a RÚVZ v Košiciach, ktoré vyšetrujú vzorky od sentinelových lekárov zo stredného a východného Slovenska. U pacientov v kritickom stave (SARI), v prípade ktorých je potrebné výsledok rýchlo vyhodnotiť, sa používa RT-PCR metóda na identifikáciu RNA vírusu chrípky. Vykonávajú sa aj sérologické vyšetrenia krvi na prítomnosť protilátok voči vírusu chrípky.

V chrípkovej sezóne 2021/2022 sú mikrobiologické laboratóriá úradov verejného zdravotníctva pripravené vyšetřovať pomocou RT-PCR metódy vírus chrípky a SARS-CoV-2 z jednej vzorky. Súčasne sa budú naďalej vykonávať kultivačné aj sérologické metódy diagnostiky vírusu chrípky.





## **20, Ako ešte môžeme podporovať obranyschopnosť organizmu počas chrípkovej sezóny?**

Zdôrazňujeme, že najefektívnejšiu a najspoľahlivejšiu formu ochrany poskytujete očkovaním. 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 počasiu, v interiéri často nárazovo vetrajte.

**Ďakujeme, že očkovaním chránite zdravie seba a svojich najbližších.**



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY