

Sezóna chřipky klepe na dveře

Období podzimu a zimy každým rokem je spojeno s významným nárůstem počtu akutních respiračních onemocnění (ARI), **včetně chřipky**.



[zdroj](#)

Z tohoto důvodu každoročně v říjnu probíhá v celém evropském regionu kampaň Světové zdravotnické organizace ke zvýšení povědomí o chřipce a důležitosti očkování, které chrání před závažným onemocněním.

V souvislosti se sezónou akutních respiračních infekcí mají občané možnost sledovat v období listopadu až března vývoj epidemiologické situace v Moravskoslezském kraji na webových stránkách Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje.

[Akutní respirační infekce v MSK - odkaz](#)

CO JE CHŘIPKA?

Chřipka je **akutní infekce dýchacích cest**, kterou mohou vyvolat různé druhy chřipkového viru, které podléhají menším nebo větším antigenním změnám a v závislosti na tom, zda jedinci jsou vnímaví, mohou vyvolat menší či rozsáhlejší epidemie či pandemii.

JAK SE CHŘIPKA PŘENÁŠÍ?

Virus chřipky se přenáší velmi snadno, riziko nákazy dalších osob je největší při kašli a kýchání nemocného. Nejčastější výskyt chřipky bývá v zimním období od prosince do března, kdy každoroční chřipková epidemie zasáhne jen v ČR statisíce lidí a ročně dochází v ČR k cca 2000 úmrtí.

PŘÍZNAKY CHŘIPKY

- vysoká horečka
- bolest v krku
- suchý kašel
- rýma
- bolest hlavy, svalů a končetin
- ztráta chuti k jídlu
- silná únava

KOMPLIKACE CHŘIPKY

- zápal plic
- zánět srdečního svalu nebo osrdečníku, pohrudnice, ledvin, nosních dutin, středního ucha, mozkomíšních plen či míchy
- poškození mozku
- oběhové selhání

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě
Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

OHROŽENÉ SKUPINY

Těžkým průběhem jsou ohroženi zejména kojenci, malé děti a lidé starší 60 let. Ohroženi jsou také lidé s jinými chronickými onemocněními a těhotné ženy. Velmi těžký průběh onemocnění může pacienta ohrozit i na životě.

OČKOVÁNÍ

Každoroční očkování proti chřipce je doporučeno především starším osobám (65 let a více) a osobám jakéhokoliv věku (včetně dětí) s chronickým onemocněním. Očkování je vhodné nejen pro rizikové skupiny, ale taky pro osoby a pracovníky, kteří o ně pečují. Nejvhodnější doba pro očkování je **před začátkem chřipkové sezóny čili nyní**.

JAK SNÍŽIT RIZIKO PŘENOSU NÁKAZY

Riziko nákazy lze snížit i základními **hygienickými návyky**, jako je pravidelné mytí rukou, používání jednorázových kapesníků či používání roušek nebo respirátorů. V období výskytu chřipky je vhodné omezit pohyb v místech s vysokou koncentrací osob (nákupní střediska, hromadná doprava, ordinace lékařů).

PREVENCE

Obranyschopnost organismu lze podpořit pestrou stravou bohatou na vitaminy (B, C, D) minerály (zinek, selen), pravidelným pohybem, dostatkem spánku a odpočinku. Chřipku v žádném případě **není rozumné přecházet**, nedostatečnou léčbou se zvyšuje riziko závažných komplikací, vhodné je zůstat ve fyzickém i psychickém klidu a konzumovat dostatek tekutin.

Nejúčinnější ochranou proti chřipce je však očkování.

Podle zákona o veřejném zdravotním pojištění je očkování proti chřipce **plně hrazeno** osobám od 65 let věku, osobám, které trpí závažným chronickým onemocněním srdce a cév, dýchacích cest, ledvin nebo diabetem, osobám umístěným ve zdravotnických zařízeních poskytovatele dlouhodobé lůžkové péče nebo v domovech pro seniory a **zdravotnickým pracovníkům**.

[Strategie zvýšení proočkování proti chřipce - infografika ke stažení](#)



Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khsoba.cz, www.khsoba.cz, ID datové schránky: w8pai4f



Nezapomeňte si při kýchání zakrýt nos a ústa a zabraňte tak šíření chřipky a covidu-19.

Budte připraveni, nechte se očkovat!




Starší lidé, chronicky nemocní a těhotné ženy jsou v chřipkové sezóně více ohroženi.

Budte připraveni, nechte se očkovat!




Očkování proti chřipce a covidu-19 je důležité k předcházení absenci v zaměstnání.

Budte připraveni, nechte se očkovat!




Očkování proti chřipce a covidu-19 je důležité zejména pro rizikové skupiny, zdravotníky, pracovníky v sociálních službách nebo pro osoby, které pečují o seniory.

Budte připraveni, nechte se očkovat!




Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma a vyhněte se kontaktu s jinými lidmi. Nešířte chřipku a covid-19 dál!

Budte připraveni, nechte se očkovat!



Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě
 Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava
 Tel: 595 138 111
 podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f