

Ako sa vyhnúť chrípke

Autor: Jozef Čavoje | Foto: istock

BRATISLAVA - Boll vás hrdlo, soplíte, máte zvýšenú teplotu? Ešte predminulý týždeň sme sa mohli tešiť, že akútnych ochorení dýchacích ciest ubúda. Ale už je všetko inak. Chorobnosť vzrástla a jedinou otázkou je, či to predstavuje začiatok súvislej chrípkovej sezóny, alebo len dočasný vzostup. Čo odporúčajú lekári?

Úrad verejného zdravotníctva v piatok oznámil, že lekári zaznamenali vyše 40-tisíc akútnych respiračných ochorení. Rovnako sa aktívizuje chrípka. Minulý týždeň ju síce diagnostikovali len v 2 748 prípadoch, ale oproti predchádzajúcemu týždňu to je o 15,3 % viac. A nielen to.

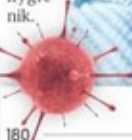
Íde o viac prípadov ako v predchádzajúcich dvoch rokoch a iba o jeden menej ako v poslednom predpandemickom roku 2019.

„Chrípka vôbec nie je banalita,“ hovorí minister zdravotníctva Vladimír Lengvarský. Často zľahčovaná diagnóza môže viesť k zápalom pľúc, zlyhaniu dýchania či zápalovým ochoreniam srdca.

Veľký potenciál rastu Predchádzajúce dve chrípkové sezóny išli „ruka v ruku“ s pandemiou COVID-19, v prostredí protiepidemických opatrení, a preto mali atypický priebeh. „Nadnesene povedané, akoby tu chrípka dva roky nebola. Minimálny kontakt populácie s chrípkovým vírusom však v praxi znamená, že iba málokoľho imunita je na chrípku vopred nachystaná. **Nastávajúca chrípková sezóna tak môže byť jedna z náročnejších,**“ tvrdí hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Nielen rizikovým skupinám sa odporúča očkovanie a v spoločnosti ľudí s príznakmi ochorenia respirátor FFP2. „Okrem toho

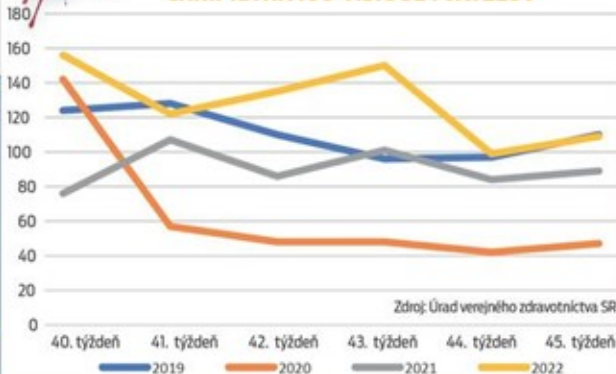
veľmi odporúčame dodržiavať hygienické opatrenia, ako sú časté vetranie, hygiena rúk, vyhýbanie sa zaplneným priestorom a udržiavanie odstupu od ľudí s príznakmi ochorenia.“
d o d á v a hlavný hygienik.



ŤAŽKÉ NÁSLEDKY

- Zápal pľúc
- Syndróm akútnej respiračnej tiesne
- Zápalové ochorenia srdca
- Zhoršenie chronických zdravotných ťažkostí

CHRÍPKA NA 100-TISÍC OBYVATEĽOV



RIZIKOVÉ SKUPINY

- **Deti do 5 rokov**, najmä od 6 mesiacov do 3 rokov
- **Tehotné ženy** a ženy, ktoré plánujú otehotnieť v chrípkovej sezóne
- **Starší ľudia**, najmä nad 59 rokov
- **Ľudia s chronickým ochorením dýchacieho systému**,

- **srdca a ciev, obličiek a pečene, metabolizmu, s cukrovkou, s oslabenou imunitou**
- **Personál zdravotníckych zariadení a zariadení sociálnych služieb**
- **Zamestnanci v dennodennom kontakte s rizikovými osobami**

OČKOVÁŤ SA DÁ AJ V NOVEMBRI

Zuzana Krištúfková, epidemiologička - November je stále vhodný mesiac na očkovanie proti chrípke. Zvyčajne trvá 10 až 14 dní po očkovaní, kým sa vytvorí imunitná odpoveď a ochrana. Epidémia chrípky postihuje Slovensko najčastejšie koncom



januára a trvá až do konca februára. Ochrana po očkovaní trvá najmenej jednu chrípkovú sezónu, ale časom ubúda. Z toho dôvodu sa prikláňame k posunu začiatku očkovania až na neskoršiu jeseň. Ideálny čas na očkovanie sa preto začína až naskôr v októbri.

OČAKÁVAME SILNEJŠIU AKTIVITU

Ján Mikas, hlavný hygienik SR - V aktuálnej sezóne - aj vzhľadom na minimum m plošne zavedených protiepidemických opatrení - nemožno vylúčiť skorší nástup zvýše-



ného výskytu chrípky, ako aj silnejšiu aktivitu chrípky než v predchádzajúcich dvoch sezónach. Pri nižšom výskyte chrípky v uplynulej sezóne sa totiž predpokladá, že populácia do značnej miery nemá ochran-

né hladiny protilátok, ktoré by obvykle vznikli po kontakte s chrípkovým vírusom. Vzhľadom na relatívne nízky výskyt chrípky v uplynulej sezóne môžeme predpokladať, že populácia bude k chrípkovým vírusom vnímať vyššie a zvýšený výskyt chrípky môže vyústiť do chrípkových epidémií.