

## Jak se ochránit a být zdravý?

Chřipka je nejčastější lidské onemocnění. Způsobují ho viry chřipky A a B. K jejímu přenosu dochází především kapénkovou infekcí vzduchem. První chřipkové viry k nám dorazí většinou už na podzim, epidemie obvykle propuká v lednu, únoru.



### Jak předcházet onemocnění?

- Vyhněte se kontaktu s nemocnými osobami (doporučená vzdálenost je min. 1 m).
- Myjte si ruce mýdlem a vodou, zvláště po kašli či kýčání.
- Rozhodně se nedotýkejte očí, nosu a úst nemytými rukama.
- Dbejte také na pestrou stravu a dostatečně odpočívejte.
- Nechte se **očkovat** proti chřipce.



### Očkování

Očkování proti chřipce je nejlepší prevence, jak chřipkovému onemocnění zabránit. Každý rok onemocní (novým typem chřipky) až 15 % populace. Nejvhodnější doba pro očkování je od poloviny září do poloviny prosince.

#### Pro koho je očkování vhodné?

Především pro osoby s chronickým onemocněním plic, ledvin a srdce a také pro osoby po onkologických nemocech a obézní pacienty. Očkování je dále doporučováno lidem starším 65 let a také těm, kdo žijí nebo pracují ve větších kolektivech – např. zdravotnictví, sociální služby, veřejný sektor.

#### Jakou vakcínou se očkovat?

V současné době je v České republice k dispozici pouze jediná vakcína, a to Vaxigrip, ve dvou provedeních Vaxigrip a Vaxigrip Tetra (zvyšuje ochranu o 1 linii chřipky B), je vhodný i pro děti od 3 let a starší osoby.

### Kdo hradí očkovací látku?

Očkování proti chřipce provádí praktičtí lékaři pro dospělé, v případě dětských pacientů praktický lékař pro děti a dorost. Očkování proti chřipce je bezplatné pouze pro osoby **starší 65 let** a také osoby stigmatizované chronickým onemocněním. Některé zdravotní pojišťovny ve svých klientských programech vakcínu proplácejí. Informujte se u svého lékaře a zdravotní pojišťovny.



Zdroj: Shutterstock

Očkování = z nejúčinnějších prevencí



### Co dělat, když onemocním?

- Zůstaňte doma (nejlépe v posteli) a omezte kontakt s ostatními (i v rámci rodiny), aby nedošlo k jejich nákaze.
- Odpočívejte a pijte hodně tekutin.
- Použité papírové kapesníky zásadně vyhazujte do odpadkového koše.
- Při kašláním / kýčání si přikryjte ústa.
- Dbejte na hygienu rukou – často si myjte ruce mýdlem a vodou, zvláště po kašli a kýčání.
- **Kontaktujte telefonicky svého lékaře.**