

## **Jak se chránit proti chřipce**

Blíží se období spojené se zvýšeným počtem respiračních nákaz v populaci, včetně onemocnění chřipkou. Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění, které začíná náhle vysokou horečkou, často s třesavkou, nemocného bolí svaly, klouby, hlava. Řada z nás si chřipku plete s běžným nachlazením, ale jedná se o závažné onemocnění, které může probíhat s komplikacemi a v krajním případě může dojít i k úmrtí. Závažný průběh a komplikace hrozí nejenom osobám s chronickým onemocněním, ale i osobám, které byly do nástupu onemocnění zcela zdravý.

Očkování se doporučuje zejména osobám nad 65 let věku a osobám s chronickým onemocněním dýchacího systému, onemocněním srdce a cév, onemocněním ledvin, diabetikům, osobám s nedostatečným imunitním systémem. U těchto osob je vakcína hrazena z prostředků zdravotního pojištění. Je vhodné i u žen, které plánují těhotenství během chřipkové sezóny, u osob, které pečují o chronicky nemocné a které žijí ve společné domácnosti s rizikovými osobami. Vzhledem k poklesu hladin ochranných protilátek a průběžně probíhající změně cirkulujících kmenů je třeba očkování proti chřipce každý rok opakovat.

V období chřipkové epidemie by se lidé měli vyhnout místům s vysokou kumulací osob (nákupní centra, kina, MHD, obchody) a kontaktu s nemocnými. Důležité je opakovaně si mýt ruce, popřípadě používat dezinfekční gely na ruce na alkoholové bázi. Riziko přenosu viru chřipky prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů se sníží i tím, že se nebudete dotýkat rukama obličeje a mnout si oči. Je vhodné jíst pestrou stravu, zvýšit přísun vitamínů ve formě ovoce a zeleniny, dbát na přiměřenou fyzickou aktivitu, dostatečný spánek a otužovat se. Dále se doporučuje často větrat místnosti, ve kterých pobýváte.

**Nejvhodnější doba k očkování proti chřipce je nyní, tj. v měsíci říjnu a listopadu, aby si tělo stihlo vytvořit protilátky ještě před možným příchodem chřipkové epidemie.**

Celý článek o očkování proti chřipce najdete na stránkách: <http://szu.cz/tema/prevence/ockovani-proti-chripce-2?highlightWords=o%C4%8Dkov%C3%A1n%C3%AD+proti+ch%C5%99ipce>

Ve Zlíně dne 2. 10. 2018

MUDr. Eva Sedláčková  
ředitelka