ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

CHRÍPKOVÁ SEZÓNA 2022/2023

ÚVODNÉ SLOVO HLAVNÉHO HYGIENIKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

„Obyčajná chrípka“ - na toto nešťastné slovné spojenie narážam roky, pred pandémiou COVID-19 i počas nej. Zakaždým ma dokáže zaraziť, ako nebezpečne sa ním zľahčuje závažnosť chrípky.

Chrípka, rovnako ako COVID-19, rozhodne nie je banalita.

Dokáže ohroziť život, spôsobiť komplikácie či dlhodobé zdravotné ťažkosti, narušiť bežné fungovanie spoločnosti a dokonca vyvolať pandémiu s bolestivými následkami. Ako vedúci Odboru epidemiológie na ÚVZ SR som bol toho svedkom v roku 2009.

WHO odhaduje, že sezónna chrípka môže mať za následok až 650 000 úmrtí ročne. Tento odhad pritom ráta iba s dôsledkami respiračných ochorení. Ak by zohľadnil aj úmrtia na iné ochorenia, ktoré môžu súvisieť s chrípkou – obzvlášť tie kardiovaskulárne z „prechodenej“ chrípky – odhadovaný počet obetí by bol ešte vyšší.

Mnohé z týchto životov pritom dokážeme účinne chrániť očkovaním.

Sezónne očkovanie proti chrípke je obzvlášť dôležité v prípade malých detí, starších ľudí, tehotných žien alebo ľudí so zraniteľným imunitným systémom. Zaočkovať sa však odporúčame aj ľuďom mimo týchto zdravotne špecifických skupín.

Ostatné dve chrípkové sezóny totiž mali v dôsledku pandémie a zavedených opatrení atypický priebeh. Nadnesene povedané, akoby tu chrípka dva roky nebola. Minimálny kontakt populácie s chrípkovým vírusom ale v praxi znamená, že iba málokoho imunita je na stretnutie s chrípkou vopred nachystaná. Nastávajúca chrípková sezóna tak môže byť jedna z náročnejších.

Buďme pripravení. Použime všetky overené poznatky a účinné metódy, ktorými dokážeme chrániť zdravie seba aj ľudí naokolo.

Želám všetkým pevné zdravie, aby ste chrípkovú sezónu prežili bez komplikácií.

PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH

OBSAH BROŽÚRY

O CHRÍPKOVEJ SEZÓNE

1. Čo je to chrípková sezóna a ako dlho trvá? 1
2. Čo možno očakávať od nastávajúcej chrípkovej sezóny 2022/2023? 2
3. Aké typy a subtypy chrípkových vírusov existujú? 4
4. Aké sú aktuálne pravidlá a odporúčania k noseniu respirátorov počas chrípkovej sezóny 2022/2023 a stále prebiehajúcej pandémie COVID-19? 5
5. Aké zdravotné komplikácie môže spôsobiť chrípka alebo COVID-19? 6

OČKOVANIE PROTI CHRÍPKE

6. Ako sa môžem chrániť pred chrípkou a COVID-19? 7
7. Prečo sa proti chrípke očkuje každú sezónu "nanovo"? 7
8. Ako bolo aktualizované zloženie vakcín pre chrípkovú sezónu 2022/2023? 8
9. Kedy je vhodné dať sa zaočkovať proti chrípke? 9
10. Nakoľko účinné sú vo všeobecnosti chrípkové vakcíny? 9
11. Komu odporúčame očkovanie proti chrípke? 10
12. Má očkovanie proti chrípke význam aj pre mladého a inak zdravého človeka? 11
13. Ako postupovať v prípade záujmu o očkovanie proti chrípke? 11
14. Je možné ochorieť na chrípku aj viackrát za sezónu? 12
15. Účinkuje aj vakcína, ktorá svojím zložením "netrafí" chrípkové kmene danej sezóny? 12
16. Prečo nie je možné, aby sa zaočkovaný človek nakazil chrípkou priamo z očkovacej látky proti chrípke? Prečo sa u niekoho môžu po očkovaní objaviť príznaky ochorenia pripomínajúce chrípku? 13
17. Aká býva zaočkovanosť obyvateľstva Slovenska proti chrípke? Má význam aj zaočkovanosť v jednotkách percent? 14

PREVENCIA RESPIRAČNÝCH OCHORENÍ

18. Počas chrípkovej sezóny cirkulujú v populácii aj iné, takzvané chrípke podobné ochorenia. Aké dopady môžu mať na organizmus? 15
19. Je možné naraz ochorieť na chrípku a COVID-19 či byť napríklad infikovaný vírusom chrípky a adenovírusom? 16
20. Ochráni ma očkovanie proti chrípke aj pred COVID-19 a naopak, očkovanie proti COVID-19 pred chrípkou? 16
21. Aký postup zvoliť v prípade, ak sa chcem dať zaočkovať proti chrípke a zaočkovať, respektíve preočkovať proti COVID-19? 16
22. Chráni očkovanie proti chrípke aj pred chrípke podobnými ochoreniami? Je možné dať sa proti nim očkovať? 16
23. Ako si chrániť zdravie pred chrípkou a inými respiračnými ochoreniami? 17

ŽIVOTNÝ ŠTÝL POČAS CHRÍPKOVEJ SEZÓNY

24. Ako ešte sa dá podporovať obranyschopnosť organizmu počas ch. sezóny? 18
25. Ako inak je možné ešte zvyšovať obranyschopnosť špeciálne u detí? 18

O CHRÍPKOVEJ SEZÓNE

1. Čo je to chrípková sezóna a ako dlho trvá?

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).

Ide o obdobie, ktoré je v našej zemepisnej šírke charakteristické zvýšenou chorobnosťou na akútne respiračné ochorenia vrátane chrípky a jej podobných ochorení.

Počas chrípkovej sezóny môže dochádzať k vzniku chrípkových epidémií. Aktivita chrípky sa obvykle začína zvyšovať v priebehu decembra s tým, že k celoštátnej chrípkovej epidémii zvykne za bežných okolností dochádzať zväčša na prelome januára a februára.

O epidémii v zásade hovoríme vtedy, keď dôjde k nahromadeniu ochorení v epidemiologickej súvislosti v pomerne krátkom čase, na ohraničenom mieste a vyvolaných tým istým pôvodcom nákazy. Podľa geografického šírenia rozoznávame lokálne, okresné, krajské či celoštátne epidémie.

Príznaky chrípky:

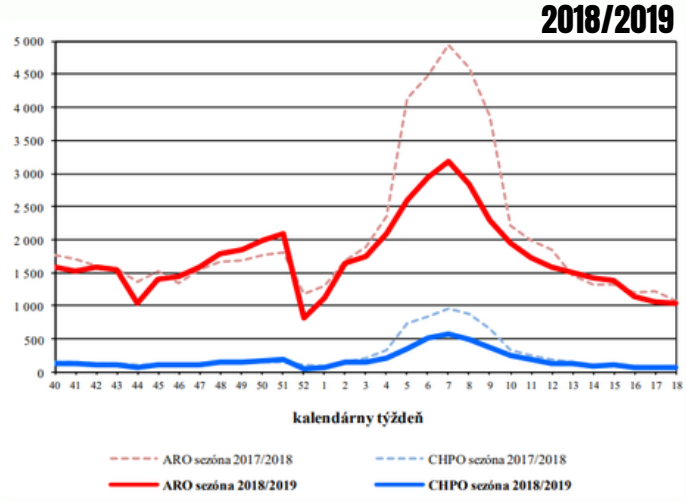
- horúčka (nad 38 stupňov Celzia),
- bolesť hrdla,
- suchý, dráždivý kašeľ,
- upchatý nos,
- bolesti hlavy, svalov, kĺbov,
- strata chuti do jedla,
- silná únava, vyčerpanosť.

Príznaky nastupujú náhle a sú intenzívne, pričom môžu pretrvávať až dva týždne.

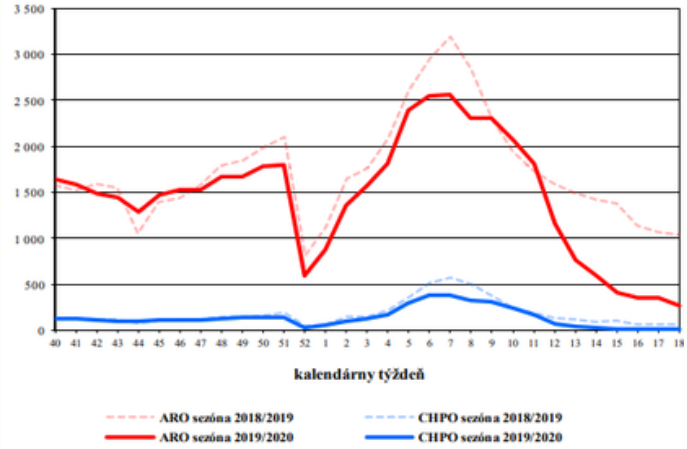
V čase prudkého nárastu prípadov chrípky a akútnych respiračných ochorení v detských kolektívoch môžu byť zavedené opatrenia ako napríklad takzvané “chrípkové prázdniny”.

Ak počet neprítomných detí alebo žiakov z dôvodu ochorenia chrípkou prekročí 20 % z celkového počtu detí alebo žiakov, riaditeľ školy alebo školského zariadenia oznámi túto skutočnosť príslušnému regionálnemu úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ). Riaditeľ školy preruší výchovno-vzdelávací proces na základe odporúčania miestne príslušného RÚVZ.

2018/2019

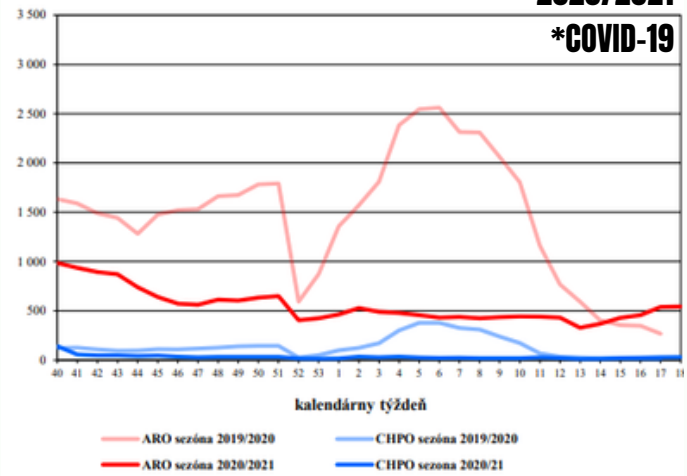


2019/2020



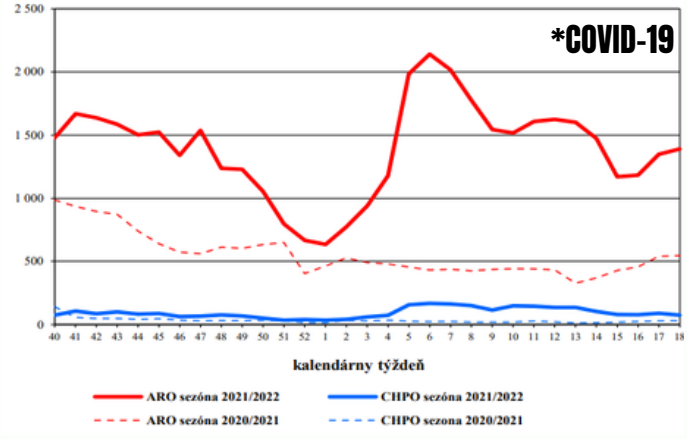
2020/2021

***COVID-19**



2021/2022

***COVID-19**



Grafy zobrazujú lekármi hlásenú chorobnosť na ARO a CHPO (na 100-tisíc osôb) podľa kalendárnych týždňov. Sledovať môžete vývoj štyroch uplynulých chrípkových sezón, pričom každý obrázok umožňuje medziročné porovnanie vývoja sezóny. Chrípkové sezóny 2020/2021 a 2021/2022 boli viditeľne ovplyvnené súbehom s pandémiou COVID-19, resp. protiepidemickými opatreniami.

2. Čo možno očakávať od chrípkovej sezóny 2022/2023?

Počas predchádzajúcej chrípkovej sezóny 2021/2022 bola zaznamenaná vyššia úroveň chrípkovej aktivity v porovnaní so sezónou 2020/2021, stále však nižšia ako pred pandémiou ochorenia COVID-19. Zatiaľ čo v sezóne 2020/2021 sa vplyv protiepidemických opatrení výrazne odzrkadľoval aj na krivkách chorobností (chorobnosť dosahovala nízke hodnoty), o rok neskôr už sezónna krivka chorobnosti začínala pripomínať svoj typický charakter (vyhodnotenie predchádzajúcej sezóny 2021-2022 nájdete na webovom sídle ÚVZ SR).

V aktuálnej sezóne aj vzhľadom na minimum plošne zavedených protiepidemických opatrení nemožno vylúčiť skorší nástup zvýšeného výskytu chrípky a chrípke podobných ochorení, 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 ochranné hladiny protilátok, ktoré by obvykle 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 chrípku, má vo väčšine prípadov určitú pamäťovú imunitu chrániacu jeho organizmus. Vzhľadom na relatívne nízky výskyt chrípky v uplynulej sezóne môžeme predpokladať, že populácia bude k chrípkovým vírusom vnímavejšia a zvýšený výskyt chrípky môže vyústiť do chrípkových epidémií.

Priebeh nastávajúcej chrípkovej sezóny na severnej pologuli (a teda aj na Slovensku) sa obvykle odhaduje aj s ohľadom na vývoj na južnej pologuli. Tam sa totiž chrípková sezóna prekrýva s "európskymi" letnými mesiacmi a zväčša vrcholí v auguste. Čiže ak odborníci počas leta pozorne sledujú dianie v štátoch, ako je napr. Austrália, získajú tým indície o možnom priebehu sezóny počas zimy na severnej pologuli. Scenáre z južnej pologule sa síce na severe nemusia naplniť, no vytvárajú priestor na prípravu. Dáta z tohtoročnej austrálskej chrípkovej sezóny ukazujú, že krajina mala najhoršiu chrípkovú sezónu za posledných päť rokov, pričom počet prípadov bol trikrát vyšší ako priemer.

Na základe vývoja na južnej pologuli, vyššej vnímavosti populácie k chrípkovým vírusom, nízkej zaočkovanosti obyvateľov Slovenska proti chrípke, ako aj v dôsledku absencie väčšiny protiepidemických opatrení súvisiacich s COVID-19, možno očakávať vyššiu chorobnosť na chrípku a chrípke podobné ochorenia počas nasledujúcej chrípkovej sezóny v porovnaní s predchádzajúcimi dvoma sezónami počas pandémie.

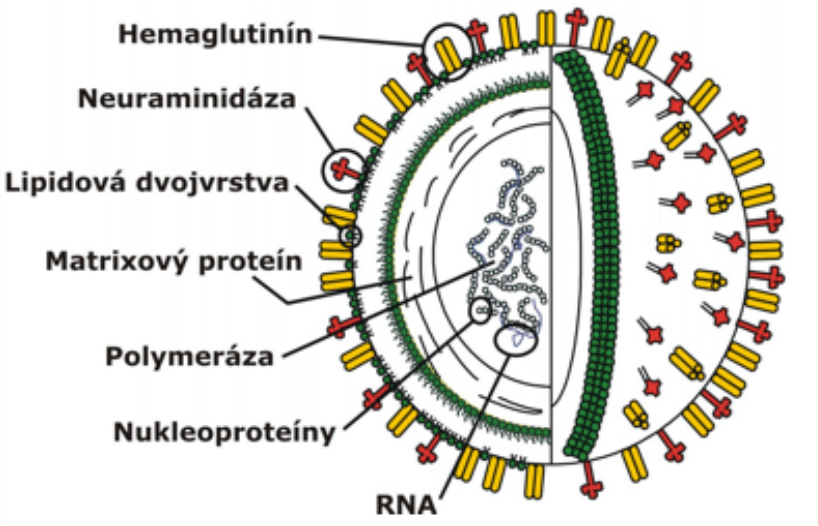
Očkovaním je však možné zabrániť ťažkému priebehu chrípky u jednotlivcov, rastu počtu hospitalizácií v dôsledku komplikácií z ochorenia na chrípku, a tým aj nadbytočnému zaťaženiu zdravotníckeho systému. V prípade vzniku epidémií chrípky je práve očkovanie kľúčovým opatrením, ktorým je možné zabrániť nežiaducim dopadom chrípky na rizikové skupiny obyvateľov.

3. Aké typy a subtypy chrípkových vírusov existujú?

V súčasnosti poznáme štyri typy vírusu chrípky - A,B,C,D.

Epidémie počas chrípkovej sezóny spravidla zapríčiňujú dva ľudské chrípkové vírusy, A a B.

Typ C obvykle u ľudí vyvoláva ochorenie s miernymi príznakmi a nezvykne spôsobovať epidémie.



Zdroj: EPIS

Typ chrípkového vírusu A sa delí aj na subtypy (H1N1, H2N2 a ďalšie) podľa kombinácie dvoch povrchových častí (antigénov):

- hemaglutinínu (H, zodpovedný za uchytenie a prienik vírusu do bunky) a
- neuraminidázy (N, zodpovedná za uvoľnenie zrelej vírusovej častice z bunky).

Dosiaľ sa identifikovalo 18 typov hemaglutinínu chrípky A (H1 až H18) a 11 typov neuraminidázy (N1 až N11), pričom v prírode bolo v rámci subtypov zaznamenaných až 130 rôznych kombinácií. Chrípka typu A má pandemický potenciál práve pre svoju značnú premenlivosť.

Chrípkové vírusy okrem človeka zaznamenávame aj u zvierat - napríklad vírus chrípky A bol izolovaný u vtákov, prasiat a koní, typ B u tuleňov a vírus chrípky D bol dokázaný len u ošípaných a dobytka.

4. Aké sú aktuálne pravidlá a odporúčania k noseniu respirátorov počas chrípkovej sezóny 2022/2023 a stále prebiehajúcej pandémie covidu?

Jedným z významných opatrení, ktorými je možné dosiahnuť obmedzenie šírenia respiračných ochorení, ako sú chrípka, chrípke podobné ochorenia či COVID-19, je nosenie ochranného prostriedku dýchacích ciest, teda respirátora alebo aspoň jednorazového chirurgického rúška.

V dôsledku pretrvávajúcej pandémie respiračného ochorenia COVID-19 je nosenie respirátora FFP2 (vo vybraných prípadoch je prípustné aj rúško) naďalej povinné na miestach, kde sa predpokladá zvýšený pohyb chorých, zraniteľných skupín populácie, respektíve osôb s narušenou imunitou.

Povinné riadne prekrytie horných dýchacích ciest (nos a ústa) použitím respirátora konkrétne platí pre

- personál zdravotníckych a sociálnych zariadení pri kontakte s klientmi a pacientmi (personál nemocníc, ambulancií a lekární),
- návštevníkov zdravotníckych a sociálnych zariadení (klienti zariadení sociálnych služieb a hospitalizovaní pacienti vo všeobecnosti nemajú povinnosť mať prekryté horné dýchacie cesty),
- pacientov v čakárňach a ambulanciách lekárov,
- zákazníkov lekární.

V čase publikovania tohto materiálu (október 2022) je vo väčšine oblastí verejného života výhradne rozhodnutím jednotlivca, či bude chrániť zdravie seba a svojich najbližších.

Dlhodobo odporúčame a v čase chrípkovej sezóny opäť zdôrazňujeme, aby sa osoby v preplnených priestoroch, v priestoroch so zvýšeným pohybom ľudí, v hromadnej doprave, v preplnených uličkách obchodov či na hromadných podujatiach chránili nosením respirátora. Rovnako je to vhodné v situáciách, keď ste obklopení cudzími ľuďmi a nedokážete si od nich udržať bezpečný odstup, resp. ste v interiéri. Respirátor odporúčame nasadiť si aj v situácii, keď má osoba

vo vašej blízkosti príznaky respiračného ochorenia, alebo ak neviete vyhodnotiť jej zdravotný stav.

Podrobnejšie odporúčania k prekrytiu horných dýchacích ciest nájdete na našej webovej stránke.

Ďalšie informácie, ako sa chrániť pred respiračnými ochoreniami, nájdete v odpovedi na otázku č. 23.

5. 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. Rizikoví sú najmä seniori, polymorbídni pacienti, ale aj ľudia v strednom veku s nadváhou alebo obezitou, diabetom, prípadne hypertenziou.

Časť pacientov má po prekonaní covidu dlhodobé zdravotné komplikácie, ktoré môžu pretrvávať týždne až mesiace. V dôsledku ochorenia na COVID-19 sa objavujú tráviace ťažkosti, poškodenie pečene, pankreasu, obličiek či srdca. Infekcia môže napádať aj centrálny nervový systém, čoho dôsledkom môžu byť nepríjemné neurologické komplikácie.

OČKOVANIE PROTI CHRÍPKE

6. 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.

7. Prečo sa proti chrípke očkuje každú sezónu "nanovo"?

Očkovanie proti chrípke je potrebné absolvovať každý rok. Chrípkové vírusy neustále podliehajú genetickým zmenám a imunita získaná po predchádzajúcej chrípkovej infekcii alebo po očkovaní v predchádzajúcom roku nemusí chrániť pred zmenenými chrípkovými vírusmi. Z toho dôvodu musí byť očkovacia látka každý rok aktualizovaná.

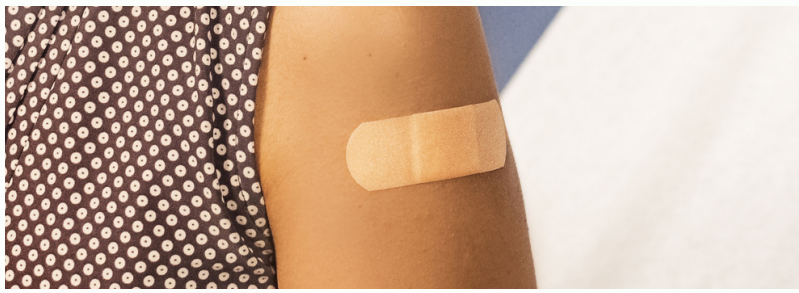
Očkovacia látka proti chrípke sa svojím zložením prispôsobuje pred začatím každej chrípkovej sezóny. Pozostáva z častí tých vírusov chrípky, ktoré najčastejšie cirkulovali v populácii v priebehu predchádzajúcej chrípkovej sezóny. Zloženie očkovacej látky proti chrípke odporúča Svetová zdravotnícka organizácia (WHO).

Cirkulácia vírusov chrípky sa sleduje počas celého roka. Jednotlivé krajiny, vrátane Slovenska (Národné referenčné centrum pre chrípku so sídlom na ÚVZ SR), zasielajú izolované vírusy chrípky na ďalšiu špecifikáciu a sledovanie do londýnskeho centra pre výskum chrípky spolupracujúceho so Svetovou zdravotníckou organizáciou. Okrem toho krajiny svoje laboratórne výsledky, ktoré špecifikujú presný typ izolovaných vírusov chrípky v domácej populácii, zasielajú do celosvetových sietí, ktoré následne môžu analyzovať najčastejšie vyskytujúce sa typy vírusov chrípky v jednotlivých regiónoch sveta.

Na základe týchto zistení potom WHO odporúča zloženie očkovacích látok proti chrípke pre nadchádzajúcu chrípkovú sezónu. Zvlášť pre severnú pologuľu a zvlášť pre južnú pologuľu.

Na Slovensku monitoruje výskyt cirkulujúcich kmeňov vírusu chrípky NRC pre chrípku na ÚVZ SR. Identifikuje ich na úroveň typov, subtypov a variantov. Zabezpečuje tiež diagnostiku špecifických protilátok proti vírusu chrípky typu A, vírusu chrípky typu B, respiračnému syncyciálnemu vírusu, vírusu parachrípky sérotypov 1, 2 a 3, adenovírusu a vírusu lymfocytárnej choriomeningitídy.

NRC pre chrípku spolupracuje s referenčným centrom WHO v Londýne a Európskym centrom pre prevenciu a kontrolu infekčných chorôb (týždenné hlásenie virologických výsledkov, vedie databázu laboratórnych údajov), je stálym členom európskej pracovnej skupiny pre chrípku EISN pri ECDC a aktívne s ňou spolupracuje, takisto spolupracuje s WHO na celosvetovom programe surveillance chrípky.



8. Ako bolo aktualizované zloženie vakcín pre chrípkovú sezónu 2022/2023?

Na základe odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie obsahujú štvorvalentné vakcíny na použitie v chrípkovej sezóne na severnej pologuli 2022 – 2023 nasledovné vakcinálne kmene:

- A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Darwin/9/2021 (H3N2)-like virus;
- B/Austria/1359417/2021 (lineage B/Victoria)-like virus;
- B/Phuket/3073/2013 (lineage B/Yamagata)-like virus.

Oproti zloženiu minuloročnej chrípkovej vakcíny tak došlo k zmene jedného variantu v subtype vírusu chrípky A H3N2 a jedného variantu vírusu chrípky B v línii Victoria.

Pre nastávajúcu chrípkovú sezónu budú dostupné štvorvalentné vakcíny a tiež vakcína vo forme nosovej suspenznej aerodisperzie, ktorá je určená pre deti od 24 mesiacov do menej ako 18 rokov.

9. Kedy je vhodné dať sa zaočkovať proti chrípke?

Ochrana pred chrípkou - protilátky - sa v tele vytvárajú 2 až 3 týždne po očkovaní. Dôležité je vytvoriť si dostatočné množstvo protilátok proti chrípkovému vírusu skôr, ako sa chrípka začne šíriť v komunite. Preto sa vo všeobecnosti odporúča očkovanie proti chrípke v priebehu októbra až do konca novembra, aby ochranný účinok vydržal počas celej chrípkovej sezóny.

V nevyhnutných prípadoch je možné očkovať aj v neskorších mesiacoch, dokonca aj v prípade, ak prebieha epidémia chrípky. Očkovanie by ste mali odložiť, ak pociťujete príznaky chrípky alebo prechladnutia.

Účinnosť chrípkovej vakcíny klesá približne o 6 % - 11 % za mesiac. Vzhľadom k tomu, že hladina protilátok po očkovaní by mala byť dostatočná ešte aj na ochranu pred prípadnou druhou vlnou chrípky v jarných mesiacoch, je dôležité správne načasovanie očkovania.

Privčasným očkovaním (viac než 4 mesiace pred hlavným vrcholom aktivity chrípky) vzniká riziko, že hladiny protilátok nemusia poskytovať dostatočnú mieru ochrany práve počas vrcholu chrípkovej sezóny.

10. Nakoľko účinné sú vo všeobecnosti chrípkové vakcíny?

Účinnosť chrípkovej vakcíny závisí od veku a schopnosti očkovanej osoby vytvoriť si dostatočnú imunitnú odpoveď na očkovanie. Je ovplyvnená aj tým, nakoľko sú si podobné kmene chrípky obsiahnuté vo vakcíne s tými, ktoré napokon cirkulujú v danej chrípkovej sezóne.

U zdravých detí a dospelých do 65 rokov sa uvádza účinnosť chrípkových vakcín 70 – 90 %.

U starších osôb účinnosť klesá. Zdôrazňujeme však, že očkovanie proti chrípke ľudí vo vekovej skupine 65+ vedie až k 60-percentnému zníženiu počtu hospitalizácií v dôsledku pneumónie a chrípky a dokonca k až 68-percentnému zníženiu úmrtí v súvislosti chrípkou.

Práve vzhľadom na uvedené prínosy očkovania proti chrípke WHO odporúča, aby minimálne 75 % ľudí vo vyššom veku (ako aj osôb s chronickými ochoreniami) bolo zaočkovaných proti sezónnej chrípke.

11. Komu odporúčame očkovanie proti chrípke?

Najmä osobám s chronickými ochoreniami, u ktorých ochorenie na chrípku zvyčajne vedie k zhoršeniu ich základného ochorenia a osobám, u ktorých existuje vysoké riziko výskytu komplikácií po ochorení chrípkou.

Na základe odborných analýz je každoročné očkovanie proti chrípke opodstatnené obzvlášť v týchto dvoch skupinách rizikovej populácie:

1. staršie osoby – veková skupina nad 59 rokov,

2. osoby s chronickým farmakologicky riešeným stavom, ako sú:

- ochorenia dýchacieho systému,
- ochorenia srdca a ciev,
- ochorenia obličiek a pečene,
- metabolické ochorenia, vrátane cukrovky,
- osoby s nedostatočnosťou imunitného systému (vrodenou alebo získanou),
- osoby s poruchou funkcie priedušiek a pľúc (vrátane porúch respiračných funkcií po poranení mozgu, miechy, v dôsledku kŕčových stavov alebo ďalších neurologických či svalových porúch).

Očkovanie je ďalej odporúčané:

1. tehotným a ženám, ktoré plánujú tehotenstvo počas chrípkovej sezóny,

2. osobám, ktoré zvyšujú možnosť nákazy rizikových skupín:

- osoby, ktoré sa starajú o rizikové osoby (zdravotnícki 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...) a zamestnanci kritickej infraštruktúry (policajti, hasiči a podobne).

Očkovanie proti chrípke sa odporúča aj deťom od 6 mesiacov do troch rokov. V tejto vekovej skupine má chrípka ťažký priebeh a je spojená s vysokým podielom vážnych komplikácií.

Chránení by mali byť aj športovci cestujúci na zahraničné súťaže v čase predpokladanej epidémie chrípky.

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

13. Ako postupovať v prípade záujmu o očkovanie proti chrípke?

Vo všeobecnosti treba osloviť ošetrujúceho lekára (lekár pre dospelých, pediater). Ten poskytne informácie o vakcínach proti chrípke, ktoré sú v tejto chrípkovej sezóne k dispozícii, a pre vás či vaše dieťa navrhne vhodný termín očkovania.

Vybraným skupinám populácie odporúčame súčasne s očkovaním proti chrípke aj očkovanie proti pneumokokovým ochoreniam: Baktérie zvané pneumokoky môžu u rizikových skupín zapríčiniť ťažký zápal pľúc, mozgu či otravu krvi - zvlášť počas chrípkovej sezóny.

Rizikovými osobami sú osoby 59-ročné a staršie, osoby umiestnené v liečebniach pre dlhodobo chorých, domovoch sociálnych služieb, osoby s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, srdcovo-cievneho aparátu, s metabolickými poruchami, osoby po transplantácii a ďalšie osoby so zníženou imunitou.

Imunita proti pneumokokom po očkovaní pretrváva 5 rokov, pri chrípke je potrebné očkovať sa každý rok.

14. Je možné ochorieť na chrípku aj viackrát za sezónu?

Áno, je to možné. Môže sa to stať, pretože vírus chrípky ľahko a často podlieha mutáciám, ako aj preto, že existuje viacero druhov chrípkových vírusov súčasne. Počas sezóny tak medzi ľuďmi cirkulujú viaceré typy chrípkových vírusov a imunita po prekonaní jedného typu chrípky nemusí zabezpečiť ochranu proti inému. Napríklad po infekcii vírusu chrípky A je možné nakaziť sa vírusom chrípky B a naopak.

Keďže vakcína zámerne obsahuje viac podtypov vírusov chrípky A aj B, najlepšou prevenciou voči opakovanému ochoreniu na chrípku je práve očkovanie proti chrípke. Vakcína poskytne spoľahlivú ochranu pred tými vírusmi chrípky, ktorých antigény sa nachádzajú v očkovacej látke pre danú sezónu.

15. Účinkuje aj vakcína, ktorá svojím zložením "netrafí" chrípkové kmene danej sezóny?

Môže sa stať, že zloženie vakcíny napokon "netrafí" niektorý z chrípkových kmeňov, ktorý počas sezóny preváži v populácii, no nestáva sa to často.

Zdôrazňujeme však, že očkovanie je prínosné aj v tomto prípade.

Existujú štúdie, ktoré dokázali, že aj vakcína obsahujúca odlišné vakcinálne kmene dokáže znížiť výskyt horúčkových stavov a horúčkových respiračných ochorení horných dýchacích ciest až o 20 %.

Najmä v prípade rizikových skupín obyvateľstva to nie je zanedbateľné percento a takáto ochrana, hoci čiastočná, má pre nich stále veľký význam.

16. Prečo nie je možné, aby sa zaočkovaný človek nakazil chrípkou priamo z očkovacej látky proti chrípke? Prečo sa u niekoho môžu po očkovaní objaviť príznaky ochorenia pripomínajúce chrípku?

Štiepené aj subjednotkové vakcíny proti chrípke sú neživé, obsahujú len časti vírusu chrípky (antigény). Vakcína vo forme nosovej aerodisperzie obsahuje živý, ale oslabený vírus, ktorý nevyvoláva ochorenie. Štiepenú ako aj subjednotkovú vakcínu je možné podať osobám od 6. mesiaca života a nosová je určená pre osoby od 24 mesiacov do 18 rokov.

Ak človek po očkovaní pociťuje príznaky typické pre chrípku, deje sa to z týchto dôvodov:

1. Príznaky pripomínajúce chrípku sa môžu vyskytnúť ako jeden zo zriedkavejších vedľajších účinkov očkovania. Tak ako všetky lieky, aj vakcíny proti chrípke môžu spôsobovať vedľajšie účinky, hoci sa zďaleka neprejavia u každého. Ide o prirodzenú reakciu organizmu, ktorá naznačuje, že imunitný systém rozpoznal vo vakcíne stimul na vytvorenie protilátok proti chrípke**.** Známe vedľajšie účinky danej vakcíny sú uvedené v písomnej informácii pre používateľa (tzv. príbalový leták), najčastejšie môže ísť o bolesť hlavy, únavu a bolesť v mieste podania očkovacej látky. Nežiaduce účinky spravidla odznejú do 2-3 dní.

2. K očkovaniu došlo počas inkubačného času chrípky, a teda vírus chrípky do organizmu stihol vniknúť ešte pred očkovaním. V tomto prípade sa u zaočkovanej osoby môžu prejaviť príznaky ochorenia, nakoľko si organizmus nestihol vytvoriť dostatočnú hladinu protilátok na ochranu pred infekciou.

3. Vakcíny proti chrípke nechránia pred infekciou a ochorením vyvolaným inými vírusmi, ktoré môžu tiež spôsobiť príznaky podobné chrípke. Medzi takéto “nechrípkové” vírusy patrí napríklad rinovírus (príčina bežného prechladnutia), príp. respiračný syncyciálny vírus, ktorý je často príčinou respiračných ochorení.

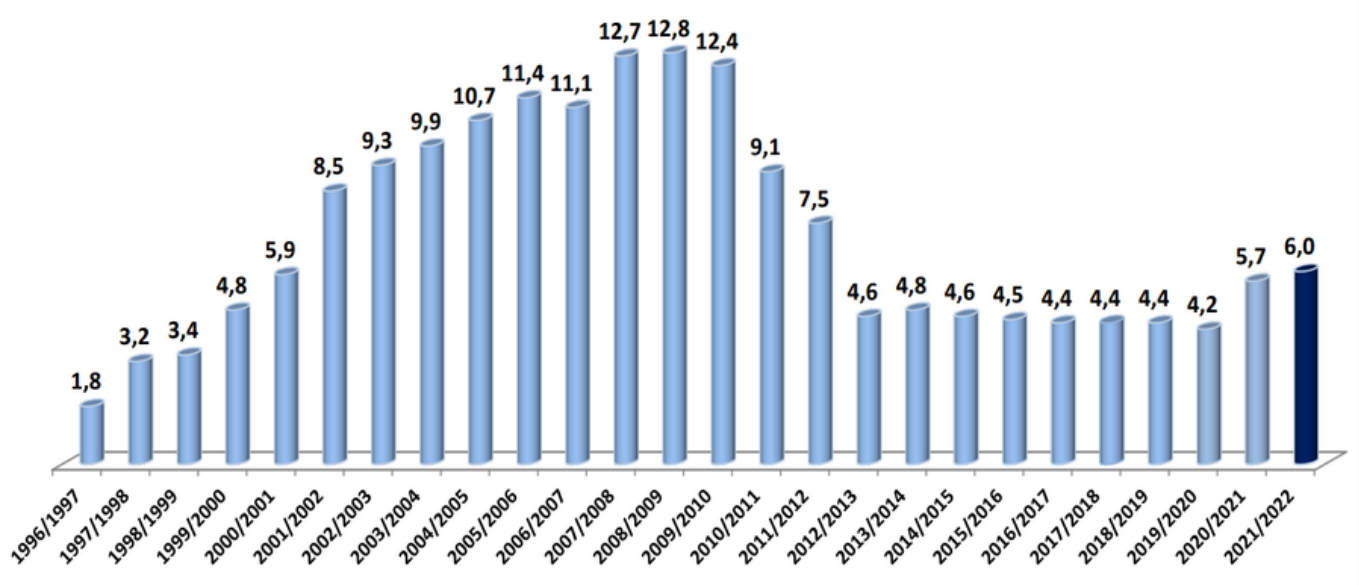
4. Vakcíny proti chrípke sú vysoko účinné, no nie sú stopercentné. Môžu sa vyskytnúť jednotlivci, u ktorých sa protilátky proti chrípke nevytvoria v dostatočnom množstve alebo aj vôbec.

17. Aká býva zaočkovanosť obyvateľstva Slovenska proti chrípke? Má význam aj zaočkovanosť v jednotkách percent?

Za posledných desať chrípkových sezón sa zaočkovanosť slovenskej populácie pohybovala okolo 4,5 %.

Až v sezóne 2020/2021 mierne stúpla na 5,7 % a v ostatnej sezóne 2021/2022 to bolo 6 %.

Hoci je z pohľadu dosiahnutia kolektívnej ochrany toto číslo zanedbateľné, z pohľadu jednotlivca má toto očkovanie význam. Zaočkovaný chráni sám seba, chráni svojich najbližších, redukuje sa práceneschopnosť a znižuje sa riziko hospitalizácie v dôsledku chrípky.



Graf zobrazuje zaočkovanosť celkovej populácie podľa chrípkových sezón v SR (%)

PREVENCIA RESPIRAČNÝCH OCHORENÍ

18. Počas chrípkovej sezóny cirkulujú v populácii aj iné, takzvané chrípke podobné ochorenia. Aké dopady môžu mať na organizmus?

Chrípku spôsobuje vírus chrípky, ktorý má niekoľko typov a subtypov. Chrípke podobné ochorenia vyvolávajú adenovírusy, rinovírusy, respiračný syncyciálny vírus (RSV), baktéria Mycoplasma pneumoniae a vírus parachrípky. Chrípka, chrípke podobné ochorenia, ale aj COVID-19 sú respiračné infekcie, ktoré majú podobné príznaky a tiež mechanizmus prenosu.

Rinovírusy

- sú najčastejšou príčinou nádchy, ktorá obvykle trvá sedem až desať dní
- pri oslabenej imunite, u astmatikov, alebo pri ochoreniach pľúc a dýchacích ciest môžu vyvolať aj závažné ochorenia, napríklad zápal pľúc.

Adenovírusy

- môžu spôsobiť nádchu, bolesť hrdla, zápal priedušiek, pľúc, spojiviek, močového mechúra, žalúdka, čriev, hnačku, horúčku, ale i neurologické ochorenia.

Respiračný syncyciálny vírus – RSV

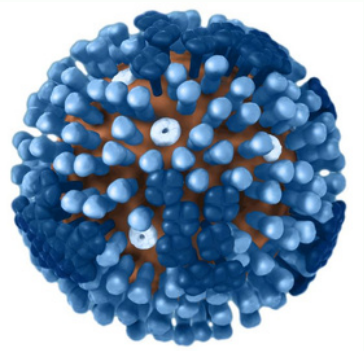
- napáda pľúca a dýchacie cesty, prejaví sa miernymi príznakmi pripomínajúcimi nádchu, prechladnutie alebo chrípku, závažné ťažkosti môže spôsobiť novorodencom, dojčatám a starším ľuďom.

Mycoplasma pneumoniae

- najmenší samostatne žijúci organizmus, ktorý spôsobuje ochorenia horných a dolných dýchacích ciest u detí i dospelých
- prejavuje sa horúčkou, bolesťou hlavy, kašľom, u detí mladších ako päť rokov i nádchou, chrčaním, alebo sipotom
- môže spôsobiť zápal pľúc a komplikácie postihujúce nervový systém.

Vírus parainfluenzy (parachrípky)

- Prejavuje sa akútnym zápalom dýchacích ciest, predovšetkým u dojčiat a malých detí.
- Známych je päť antigénnych typov: typ 1 je hlavný pôvodca tracheobronchitídy u detí, typ 3 je po RSV druhým najčastejším pôvodcom pneumónie a bronchopneumónie u detí do 1 roka.



19. Je možné naraz ochorieť na chrípku a COVID-19 či byť napríklad infikovaný vírusom chrípky a adenovírusom?

Áno. Oslabený organizmus je totiž náchylnejší na ďalšie infekcie. Súbežný priebeh chrípky a iného respiračného ochorenia môže zhoršiť váš zdravotný stav, skomplikovať liečbu, prípadne mať fatálne následky.

20. Chráni 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.

21. Aký postup zvoliť v prípade, ak sa chcem dať zaočkovať proti chrípke a zaočkovať, respektíve preočkovať proti COVID-19?

Nakoľko ide o neživé vakcíny, je možné podať obe vakcíny naraz, každú do iného ramena.

Očkovaciu látku proti chrípke je v princípe možné aplikovať súčasne nielen s vakcínou proti ochoreniu COVID-19, ale aj s inou vakcínou, napríklad proti pneumokokom.

Je na zvážení lekára, či bude očkovať osobitne proti chrípke a osobitne proti COVID-19, v tomto prípade sa obvykle uplatňuje minimálny odstup medzi očkovaniami 4 až 7 dní (nie je nevyhnutný, no slúži na odlíšenie prípadných vedľajších účinkov po očkovaní).

22. Chráni očkovanie proti chrípke aj pred chrípke podobnými ochoreniami? Je možné dať sa proti nim očkovať?

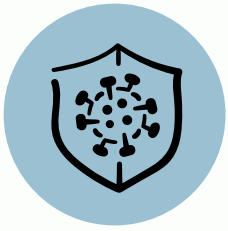
Očkovanie proti chrípke je vyslovene špecifická prevencia chrípky. Nechráni pred ostatnými chrípke podobnými ochoreniami (CHPO) vyvolanými či už adenovírusmi, respiračnými syncyciálnymi vírusmi (RSV), rinovírusmi, mykoplazmou pneumoniae, či vírusom parachrípky. Vakcíny proti CHPO zatiaľ neexistujú.

23. Ako si chrániť zdravie pred chrípkou a inými respiračnými ochoreniami?

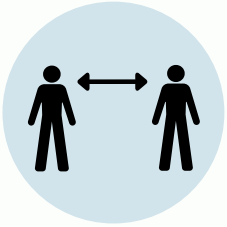
Chrípka, chrípke podobné ochorenia a aj COVID-19 patria medzi nákazy prenášané vzdušnou cestou. V menšej miere môžu k ich šíreniu prispievať aj kontaminované povrchy - kontaktom sa škodlivý patogén prenesie z povrchu na ruky a následne si ho možno nevedomky zaniesť na sliznice (ústa, nos či oči), cez ktoré pôvodca ochorenia prenikne do tela. Keďže sa spomínané choroby šíria v princípe rovnako, fungujú na ne aj rovnaké zásady prevencie.

Obzvlášť počas chrípkovej sezóny odporúčame poctivo dodržiavať nasledujúce všeobecné zásady prevencie ochorení prenášaných vzdušnou cestou:

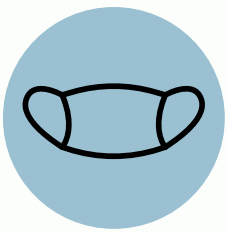
- Očkovanie proti respiračným ochoreniam (ideálnu ochranu očkovaním pred respiračnými ochoreniami predstavuje takzvaná triáda očkovania, teda kombinácia ochrany proti COVID-19, proti chrípke a proti pneumokokovým ochoreniam),
- v prípade prvých príznakov ochorenia zostať ihneď doma - aby sa zamedzilo šíreniu ochorenia, napríklad v pracovných či detských kolektívoch - a liečiť sa. V čakárni u lekára je potrebné mať prekryté horné dýchacie cesty,
- dôsledná a častá hygiena rúk, obmedziť podávanie rúk, objímanie pri pozdrave, nedotýkať sa tváre a očí neumytými rukami,
- vyhýbať sa kontaktu s osobami s príznakmi ochorenia - resp. preventívne nosiť riadne nasadený respirátor FFP2 v situáciách, kedy nemožno vyhodnotiť zdravotný stav osôb v bezprostrednom okolí,
- dodržiavať respiračnú etiketu (kašeľ a kýchanie do jednorazovej vreckovky, bezodkladné vyhadzovanie použitých vreckoviek do uzatvárateľnej nádoby na odpad, nasadenie si respirátora FFP2 v spoločnosti iných osôb pri výskyte príznakov ochorenia),



Očkovanie proti chrípke



Odstup od iných ľudí



Prekrytie dýchacích ciest

Vetranie interiérov

Dôsledná hygiena rúk

- časté krátke nárazové vetranie niekoľkokrát počas dňa,

- pravidelná dezinfekcia povrchov, ktorých sa ľudia často dotýkajú (príp. nezdieľať osobné predmety s inými ľuďmi),

- v materských školách vykonávať vstupný ranný filter, vďaka ktorému sa zamedzí, aby sa do kolektívu dostalo choré či nedoliečené dieťa.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL POČAS CHRÍPKOVEJ SEZÓNY

24. Ako ešte sa dá podporovať obranyschopnosť organizmu počas chrípkovej sezóny?

Zdôrazňujeme, že najefektívnejšiu a najspoľahlivejšiu formu ochrany poskytuje očkovanie.

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.

25. Ako inak je možné ešte zvyšovať obranyschopnosť špeciálne u detí?

<u>Každodenný pobyt vonku</u>
S deťmi je vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, vďaka čomu do organizmu škodliviny ťažšie preniknú. Zo slnka sa okrem toho do tela vstrebáva vitamín D, ktorý znižuje riziko vzniku ochorenia.

<u>Pravidelné umývanie rúk</u>
Potrebné je vštepovať základy hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

<u>Zdravá strava s vitamínmi</u>
Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. Detský organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených

mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť. Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté v rybom tuku, oleji z trescej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

Odpočinok

Odpočinok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Dieťa do 3 rokov by malo ideálne spať 12 hodín, dieťa do 6 rokov najmenej 10 hodín denne, starším deťom môže stačiť 8 hodín. Večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu. Prostredie pre spánok tiež nemožno podceňovať. Detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C. Vhodný nie je ani príliš suchý a prehriaty vzduch, pretože ten vysušuje sliznicu, ktorá je vstupnou bránou pre preniknutie baktérií do tela.

Ochrana pred pasívnym fajčením

Rôzne ochorenia ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alergia, astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

AUTORSKÝ KOLEKTÍV

Odpovede na najčastejšie otázky o chrípkovej sezóne vypracovali:

PhDr. Mgr. Adriana Mečochová - vedúca Sekcie epidemiológie a pripravenosti na pandémie ÚVZ SR
doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD. - epidemiologička, RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici
Mgr. Edita Staroňová, PhD. - vedúca Národného referenčného centra pre chrípku ÚVZ SR
MUDr. Jana Kerlik, PhD. - epidemiologička, RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici
PhDr. Júlia Adamčíková - vedúca Odboru surveillance infekčných ochorení ÚVZ SR
Mgr. Eva Chmelanová - vedúca Odboru pripravenosti na biologické hrozby a pandémie ÚVZ SR
MUDr. Ingrid Senajová, MPH – vedúca Oddelenia epidemiológie, podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Svidníku
doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA - zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu detí a mládeže
MUDr. Ivan Bakoss - vedúci Odboru imunizácie ÚVZ SR
PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH - hlavný hygienik SR

Spracovanie: Odbor komunikačný ÚVZ SR
Publikované: október 2022