STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

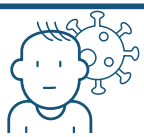
Jak se připravit na chřipkovou sezónu?

Chřipka

je relativně závažná infekce, která v ČR každoročně způsobí onemocnění statisíců obyvatel. Souvisí s ní v průměru více než 1000 úmrtí ročně.

Zdroj

člověk infikovaný virem chřipky



Inkubační doba

obvykle trvá *1–4 dny*

Přenos

vzduchem, kapénkami

prostřednictvím kontaminovaných rukou a předmětů

Období nakažlivosti

- u dospělých *1.–5. den onemocnění*

- u dětí a osob se sníženou obranyschopností *je doba delší*

Příznaky

náhlý začátek

suchý dráždivý kašel

bolest hlavy

bolest v krku

bolest kloubů

bolest svalů

zvýšená teplota, horečka

celková únava

slabost, vyčerpanost

Trvání nemoci

U nekomplikovaných případů *4–7 dní*

U starších, oslabených, chronicky nemocných osob

se chřipka často komplikuje zánětem plic nebo zánětem srdečního svalu, které mohou ohrožovat život pacienta.

U dětí se může jako komplikace chřipky vyskytnout

- *zánět středního ucha,*
- *zánět vedlejších dutin nosních.*

Léčba je zaměřená na zmírnění příznaků onemocnění
(léky na zmírnění bolesti hlavy, svalů, kloubů a snižování horečky).

U pacientů z rizikových skupin lze na základě individuálního posouzení lékaře zahájit léčbu antivirotiky.

Antibiotika nejsou určená k léčbě chřipky.
(Teprve v případech vzniku druhotné bakteriální infekce jsou předepsána antibiotika.)

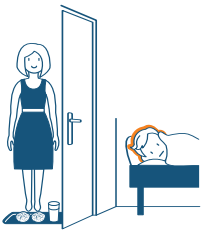
Důležitý je dostatečný příjem tekutin a klid na lůžku.

Jak omezit šíření chřipky u vás doma?

Pokud jste nemocný...

omezte kontakty s ostatními členy domácnosti

a je-li to možné, izolujte se



při nutném kontaktu s rodinou používejte roušku

používejte jednorázové kapesníky a vyhazujte je do koše

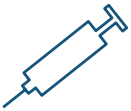
častěji si myjte ruce vodou a mýdlem

častěji větrejte

pravidelně čistěte povrchy, kterých se dotýkáte

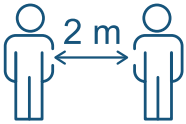
Opatření snižující riziko šíření viru chřipky

očkování



rouška nebo respirátor

mytí rukou vodou a mýdlem



odstup

zodpovědné chování

OČKOVÁNÍ

je nejlepší ochrana proti chřipce:

- pomáhá snižovat procento komplikací,
- pomáhá snižovat počty nemocných i zemřelých.

Kdy se nechat očkovat?

Na podzim před začátkem chřipkové sezóny, ideálně od října do listopadu.

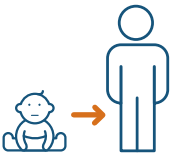
Ochrana nastupuje přibližně za dva týdny po podání vakcíny.

Očkování se doporučuje jako prevence chřipky u dospělých, u dětí ve věku od 6 měsíců a mladistvých. Zejména:

- osobám starším 65 let

- těhotným ženám (v jakékoli fázi těhotenství)

- ženám, které plánují těhotenství během chřipkové sezóny



- osobám jakéhokoli věku (včetně dětí) s chronickým onemocněním

- osobám, které zvyšují možnost nákazy rizikových skupin

Případné vedlejší účinky vakcíny jsou obvykle mírné

K běžným vedlejším účinkům očkování proti chřipce patří:

bolestivost a zarudnutí v místě vpichu

Někdy se mohou vyskytnout:

bolesti hlavy

bolesti svalů

únava

pocit na zvracení

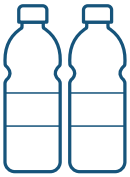
zvýšená teplota

Tyto vedlejší účinky jsou na rozdíl od chřipky mírné a rychle ustupují.

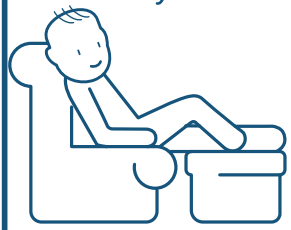
Jak se chovat 3 dny po očkování

Dbejte rady lékaře

Pijte alespoň 2 litry tekutin denně (dospělí)

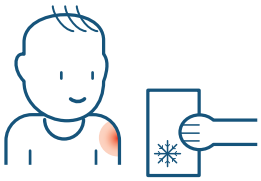


Dodržujte klidový režim



V případě teploty užijte lék na její snížení

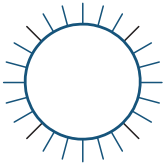
Na bolestivé a zarudlé místo vpichu přiložte studený obklad



Omezte fyzickou námahu a návštěvu posilovny

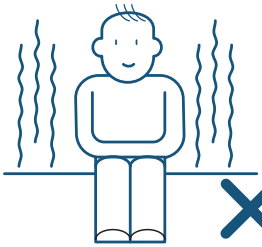
Nepijte alkohol

Nevystavujte se slunečnímu záření



Nevystavujte se solárnímu záření

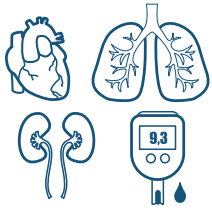
Nenavštěvujte saunu



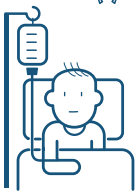
Nechoďte na masáže, lymfodrenáže

Očkování proti chřipce jako služba hrazená zdravotními pojišťovnami je poskytováno osobám:

- nad 65 let věku;

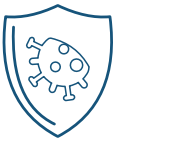


- které trpí závažným chronickým farmakologicky řešeným onemocněním srdce a cév, onemocněním dýchacích cest, ledvin nebo diabetem;



- po splenektomii (chirurgický zákrok, při kterém je odstraněna slezina);
- po transplantaci krvetvorných buněk;

- umístěných
  - ve zdravotnických zařízeních poskytovatele dlouhodobé lůžkové péče,
  - v domovech pro seniory,
  - v domovech pro osoby se zdravotním postižením,
  - v domovech se zvláštním režimem;



- se závažnými primárními nebo sekundárními imunodeficity, které vyžadují dispenzarizaci na specializovaném pracovišti;
- po prodělané invazivní meningokokové nebo invazivní pneumokokové infekci;

- pracujících ve zdravotnictví (zdravotníci a jiní odborní pracovníci ve zdravotnictví).

Informujte se:

- u svého lékaře, zda máte nárok na očkování zdarma nebo na příspěvek,
- u svého zaměstnavatele, zda vám očkování hradí nebo na něj přispívá,
- u své pojišťovny, zda máte nárok na očkování zdarma nebo na příspěvek.

Každoroční očkování je nutné z důvodu:

- poklesu hladiny ochranných protilátek,
- průběžně probíhající změny cirkulujících kmenů chřipky.

Čekáte miminko?

Očkujte se proti chřipce

- U těhotných žen je větší riziko závažného průběhu nemoci.
- Riziko závažné infekce v těhotenství zvyšují přidružené nemoci (např. astma, cukrovka, obezita, infekce HIV).
- Onemocnění chřipkou může způsobit závažné poškození plodu.

Očkování proti chřipce je nejlepší ochranou pro vás a vaše dítě

- Očkování zabraňuje infekci u těhotných žen i u jejich potomků prostřednictvím přenosu protilátek matky.
- Očkování matky tak novorozence chrání během jeho prvních měsíců života v době, kdy je ještě příliš malý (do 6 měsíců), aby byl očkován.

Novorozené děti nemají plně vyvinutý imunitní systém, proto mají sníženou schopnost bojovat s infekcemi a chřipka pro ně znamená vážné ohrožení zdraví.

Očkování proti chřipce je bezpečné pro těhotné i kojící ženy

- Doporučuje se těhotným ženám v kterékoliv fázi těhotenství a ženám, které plánují těhotenství během chřipkové sezóny.
- Po aplikaci miliónů dávek vakcín proti chřipce těhotným ženám se vakcína v těhotenství osvědčila jako bezpečná a účinná.

OBJEDNEJTE SE U SVÉHO LÉKAŘE A NECHTE SE NAOČKOVAT PROTI CHŘIPCE.

MÝTY o očkování

Očkování není bezpečné, způsobuje mnoho nežádoucích účinků a dokonce úmrtí.

➤ Nebezpečné jsou nemoci, proti kterým očkování chrání. Zdravotní efekt očkování je příznivější než u naprosté většiny jiných lékařských výkonů nebo zákroků. Bezpečnost vakcín je prokazována v rámci velmi přísného hodnocení. Vše probíhá pod přísnou kontrolou odborníků.

Nejlepší je nemoc prodělat, je to lepší než očkování.

➤ Očkování je menší zátěží než nemoc. Obecně se očkování doporučuje proti nemocem, které mohou probíhat s komplikacemi. Po onemocnění mohou přetrvávat trvalé následky nebo může dojít k úmrtí.

Očkování vyvolává astma či alergie.

➤ Neexistují vědecké důkazy o tom, že by očkování způsobovalo nebo zhoršovalo alergie. Naopak pro řadu lidí s astmatem nebo atopickým ekzémem je očkování doporučováno, protože pacienti mohou mít vyšší riziko nákazy a těžkého průběhu onemocnění.

Nežádoucí účinky očkování jsou bagatelizovány a nejsou hlášeny.

➤ Všichni zdravotníci jsou povinni hlásit veškeré závažné nebo neočekávané nežádoucí účinky očkování. Hlásit podezření na nežádoucí účinky může navíc kdokoliv včetně očkovaného nebo jeho příbuzného: https://nezadouciucinky.sukl.cz/. Hlášení shromažďuje a vyhodnocuje Státní ústav pro kontrolu léčiv. O výsledcích následně informuje veřejnost.

Očkovací látky obsahují toxické látky, např. hliník nebo rtuť.

➤ Koncentrace těchto přídatných látek je ve vakcínách minimální a bezpečná. Mnohem vyšší příjem toxických látek „dostáváme“ z životního prostředí. Žádné vakcíny používané v ČR rtuť neobsahují.

Některé očkovací látky mohou vyvolat nemoc, proti které mají chránit.

➤ Očkování mohou někdy doprovázet vedlejší účinky, které jsou reakcí organismu, mohou být i podobné jako příznaky dané nemoci, ale rychle ustupují. Očkování nemůže způsobit nemoc, proti které se očkuje.

Očkování oslabuje imunitní systém a naši obranyschopnost.

➤ Očkování nezatíží imunitní systém nad jeho míru, protože jeho kapacita je mnohonásobně vyšší. Vakcinace proto neoslabuje imunitní systém. U dětí dokonce překlenuje období imunitní nevyzrálosti. Očkování imunitní systém posiluje a chrání nás před onemocněním, případně před závažným průběhem nemoci.

Jak se připravit na chřipkovou sezónu? Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10
1. vydání, Praha 2026. Tisk: xxxx
ISBN 978-80-7071-512-3, ISBN 978-80-7071-513-0 (pdf) © Státní zdravotní ústav, 2026