



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 07.10.2020

ÚVZ SR: Čo by ste mali vedieť o chrípkovej sezóne 2020/2021

Chrípková sezóna sa na severnej pologuli oficiálne začala prvého októbra a trvá do konca apríla nasledujúceho roka (od 40. kalendárneho týždňa aktuálneho roka do 18. kalendárneho týždňa nasledujúceho roka). Jej priebeh bude ovplyvnený pandémiou ochorenia COVID-19.

Začala sa chrípková sezóna, čo to pre mňa v súčasnej situácii znamená?

Ide o obdobie, kedy epidemiológovia predpokladajú postupný nárast chrípky a chrípke podobných ochorení. Aktivita chrípky sa zvyšuje približne v priebehu decembra a do epidémie prerastá zväčša na prelome januára a februára. Chrípku spôsobuje vírus chrípky, ktorý má niekoľko typov a subtypov. Chrípke podobné ochorenia vyvolávajú adenovírusy, rinovírusy, respiračný syncytiálny vírus (RSV) či baktéria *Mycoplasma pneumoniae*. Chrípka a chrípke podobné ochorenia sú respiračné infekcie, ktoré majú podobné príznaky s COVID-19. A to bude situáciu komplikovať.

Ako sa môžem chrániť pred chrípkou a COVID-19?

Chrániť sa môžete veľmi jednoducho a účinne dodržiavaním zásady ROR (rúško-odstup-ruky/dezinfekcia rúk). Správne nasadené rúško na tvári (prekryté ústa a nosové dierky) bráni, aby sa do okolia dostalo veľké množstvo kvapôčok, ktorými sa chrípka aj COVID-19 šíri pri kašľaní, kýchaní, rozprávaní a aj pri vydychovaní vzduchu. Rovnako zachovanie dostatočného, aspoň dvojmetrového odstupu od iných ľudí, významne znižuje riziko doletu kvapôčok s vírusom priamo k vám. Časté umývanie rúk mydlom a teplou vodou a dezinfekcia rúk prostriedkami na báze alkoholu ničí vírusy, ktoré sa usadili na pokožke dotykcom s kontaminovanými predmetmi - napríklad držiaky v MHD, nákupné košíky, kľučky a pod. Nečistými rukami sa nedotýkajte tváre, úst ani očí – vírus sa môže do organizmu napríklad dostať aj cez očné spojovky.

Vyhýbajte sa miestam s vyššou koncentráciou ľudí. Pokiaľ to nie je možné, zdržujte sa tam len na nevyhnutný čas. V domácnosti i na pracovisku pravidelne dezinfikujte povrchy, pracovné plochy a pomôcky čistiacimi prostriedkami s virucídnym účinkom. Dbajte na pravidelné a nárazové vetranie miestností.

Dá sa rozoznať chrípka a COVID-19 podľa príznakov?

Obvykle to nie je možné. Hoci chrípku a COVID-19 spôsobujú rôzne vírusy, príznaky oboch ochorení sú z veľkej časti podobné: horúčka nad 38 °C, suchý, dráždivý kašeľ (pri COVID-19 aj sťažené dýchanie), celková únava, slabosť. Z ďalších niekedy nádcha, bolesť v krku. Do istej miery odlišné príznaky sú bolesť hlavy, kĺbov a svalov (pri chrípke výrazné, pri COVID-19 prítomné niekedy). Hnačky, bolesť brucha, zvracanie sa pri chrípke nevyskytujú, pri

COVID-19 niekedy, podobne ako strata čuchu, ktoré sú však zriedkavé u detí a ľudí viac ako 65-ročných. Definitívnu odpoveď, či má človek chrípku alebo COVID-19, môže dať len laboratórne vyšetrenie odobratej klinickej vzorky od pacienta.

Čo mám robiť, ak mám vyššie uvedené príznaky?

Ak sa u vás prejavia príznaky respiračného ochorenia, nechodte do práce a nenavštevujte verejné miesta. Choré deti nemajú byť v škole ani u starých rodičov, ktorí sú rizikovou skupinou. Izolujte sa od ostatných. Pri kašli si zakrývajte ústa a nos jednorazovou papierovou vreckovkou a nie dlaňou, pričom použitú vreckovku následne zahodte do koša. Nechodte za svojim ošetrojúcim lekárom osobne bez ohlásenia. Vopred ho telefonicky kontaktujte a informujte ho o svojom zdravotnom stave, vrátane epidemiologickej a cestovateľskej anamnézy. Váš ošetrojúci lekár určí postup diagnostiky ochorenia a liečby. Riadte sa jeho pokynmi, pretože klinický stav ochorenia sa bez liečby a dohľadu lekára môže skomplikovať. V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte priamo na číslo 155 a informujte dispečing, že môžete mať COVID-19.

Aké zdravotné komplikácie mi môže spôsobiť chrípka alebo COVID-19?

Ani chrípka a ani COVID-19 nie sú banálne ochorenia. Obe môžu mať ťažký priebeh, spôsobiť vážne zdravotné komplikácie, viesť k trvalým zdravotným následkom a dokonca 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.

Kedy je človek infekčný a hrozí, že nakazí ľudí vo svojom okolí?

Vírus chrípky i nový koronavírus sa môžu prenášať z človeka na človeka skôr, než sa u infikovaného objavia prvé príznaky ochorenia. V prípade chrípky býva riziko šírenia nákazy najvyššie prvých päť až sedem dní po tom, čo sa u človeka objavia príznaky ochorenia. Infekčný však môže byť aj jeden deň pred príznakmi.

V prípade nového koronavírusu je u ľudí podstatne náročnejšie stanoviť dobu infekčnosti. Osoby sú infekčné, aj keď nemajú príznaky. Ak by sme to však mali zovšeobecniť, vo väčšine prípadov býva človek nákazlivý dva dni pred príznakmi ochorenia a nákazu môže šíriť najmenej desať dní po tom, čo sa uňho objavili prvé príznaky COVID-19. Pacienti s ťažkým priebehom COVID-19 však môžu byť infekční aj dlhšie.

Je možné naraz ochorieť na chrípku aj COVID-19?

Áno. Pri ochorení jedným vírusom sa dokonca zvyšuje pravdepodobnosť nakazenia ďalším infekčným ochorením, či už vírusovým alebo bakteriálnym. Oslabený organizmus je totiž náchylnejší na ďalšie infekcie. Súbežný priebeh chrípky a COVID-19 môže významne zhoršiť váš zdravotný stav.

Ako sa tieto ochorenia liečia?

Liečba oboch ochorení je v prvom rade symptomatická, čo znamená, že spočíva v zmierňovaní príznakov. Chorí môžu užívať lieky, ktoré znižujú teplotu, zmierňujú kašeľ či bolesť hlavy a kĺbov, prípadne potláčajú zápal dýchacích ciest. Aj v prípade mierneho priebehu COVID-19 a chrípky dôrazne odporúčame zostať doma a ochorenie „vyležať“. Ideálnym riešením pre chorého člena rodiny je samostatná izba a minimálne kontakty s ostatnými. Ak to nie je možné, každý člen rodiny by mal urobiť maximum pre to, aby k prípadnému prenosu ochorenia nedošlo. Pri nevyhnutnom kontakte majte na tvári rúško. Často a nárazovo vetrajte miestnosti. Kľučky, povrchy a predmety, ktoré bežne používate, častejšie dezinfikujte prípravkami s obsahom chlóru alebo alkoholu. Používajte jednorazové

papierové a vlhčené vreckovky. Každý člen rodiny má mať vlastný uterák. Rovnako vlastný tanier, poháre či príbor.

Vo vážnejších prípadoch sa na liečbu používajú antivirotiká, teda lieky, ktoré bránia rozmnožovaniu vírusov a tým môžu skrátiť trvanie infekcie. V prípade COVID-19 sa v súčasnosti používa podporná liečba a z antivirotik liek remdesivir. Antibiotiká sú proti vírusovým ochoreniam ako chrípka a COVID-19 neúčinné. Význam ich použitia má vtedy, ak sa k vírusovému ochoreniu pridruží bakteriálna infekcia.

Existuje očkovanie proti COVID-19?

Účinná a bezpečná vakcína proti COVID-19 zatiaľ neexistuje. Niekoľko vedeckých tímov v súčasnosti na vývoji vakcíny pracuje. Predbežne sa očakáva, že vakcína môže byť dostupná v roku 2021.

Ochráni ma očkovanie proti chrípke aj pred COVID-19?

Nie, pretože ide o dva rôzne vírusy. Očkovanie proti chrípke však podstatne zníži riziko, že súčasne budete mať chrípku aj COVID-19 - súbežný priebeh oboch ochorení môže totiž významne zhoršiť váš zdravotný stav. Očkovanie proti chrípke môže pomôcť aj lekárom pri diagnostike ochorenia. Ak ste ho podstúpili, a napriek tomu ochoriete, môže to s väčšou pravdepodobnosťou znamenať, že máte COVID-19.

Na očkovanie proti chrípke je počas jesene dostatok času, dať sa zaočkovať je možné počas októbra aj novembra. V tele sa tak stihne vytvoriť ochranná hladina protilátok ešte pred zvýšenou aktivitou chrípky a chrípke podobných ochorení, ktorá nastupuje obvykle od polovice decembra. Protektívna hladina protilátok sa vytvára asi 10 až 14 dní po očkovaní. Pred očkovaním by ste nemali pociťovať príznaky chrípky a prechladnutia.

Komu očkovanie proti chrípke odporúčame?

Prioritne rizikovým skupinám – seniorom, osobám s chronickými ochoreniami, osobám s oslabenou imunitou a tehotným ženám. Rovnako ho odporúčame osobám s vyšším rizikom nákazy alebo šírenia ochorenia pri práci, ako sú zdravotníci pracovníci či zamestnanci zariadení sociálnej služby.

Ako ešte môžem podporovať obranyschopnosť organizmu počas chrípkovej sezóny?

Zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B – komplexu, vitamínu D na podporu imunity. Získate ich konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Najvhodnejšie je vyberať si z nej 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 a otužovanie. Obliekajte sa primerane počasiu.

PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH
hlavný hygienik Slovenskej republiky