

**Slovak translation of:**

*Protect yourself: catch the vaccine not the flu  
Seasonal flu vaccination*

## **Chráňte sa: zoberte si vakcínu, nie chrípku**

### **Očkovanie proti sezónnej chrípke**

V poslednej dobe ste určite veľa počuli a rôznych typoch chrípky, najmä o chrípke H1N1 (prasacej) a sezónnej chrípke (chrípke, ktorá sa šíri najmä počas zimného obdobia). V tomto letáku vysvetlíjeme rozdiel medzi prasacou a sezónnou chrípkou a zdôrazňujeme, prečo je stále dôležité zaočkovať sa proti sezónnej chrípke.

#### **Čo je sezónna chrípka?**

Sezónna chrípka sa opakuje každý rok, zvyčajne v zime. Je to vysoko nákazlivá choroba, ktorú spôsobuje vírus. Prejavuje sa horúčkou, zimnicou, bolesťami hlavy a svalov, kašľom a boľavým hrdlom – a pretože pôvodcom sezónnej chrípky je vírus, antibiotiká nepomáhajú.

Ľudia niekedy volajú chrípkou silnejšie prechladnutie, ale chrípka je omnoho horšia.

#### **V čom sa líšia prasacia a sezónna chrípka?**

Prasacia chrípka je celkom nový vírus, voči ktorému je imúnnych len veľmi málo ľudí. Môže sa šíriť kedykoľvek počas roka, môže zasiahnuť viac ľudí než sezónna chrípka a môže mať vážnejší priebeh. Vakcína na ochranu proti prasacej chrípke bude dostupná neskôr v zime a dostanú ju ľudia, ktorí ju potrebujú najviac.

#### **Aké škody môže napáchať sezónna chrípka?**

Prinajlepšom je to veľmi nepríjemný zážitok, dokonca aj pre ľudí, ktorí sú zvyčajne vo forme a zdraví. No môže viesť aj k vážnejším chorobám, ako je napríklad bronchitída alebo zápal pľúc, alebo môže zhoršiť existujúci zdravotný stav.

V najhoršom prípade si sezónna chrípka môže vyžadovať pobyt v nemocnici alebo dokonca smrť.

### **Prečo si treba obstarat' vakcínu proti sezónnej chrípke?**

Nasledovné skupiny ľudí sú náchylnejšie na účinky sezónnej chrípky, a mali by sa nechať zaočkovať:

- **Všetci, ktorí dosiahli alebo prekročili vek 65 rokov, dokonca aj ak sa momentálne cítia vo forme a zdraví.**
- **Deti a dospelí, ktorí majú ktorúkoľvek z nasledovných zdravotných ťažkostí:**
  - chronické problémy s pľúcami, napríklad astmu;
  - chronické problémy so srdcom;
  - chronické ochorenia pečene;
  - chronické ochorenia obličiek;
  - diabetes;
  - zníženú imunitu v dôsledku choroby alebo liečby, ako je liečba steroidmi alebo liečba rakoviny;
  - chronické neurologické problémy ako sú záchvaty, prechodný ischemický atak (TIA), roztrúsenú sklerózu, alebo dedičné či degeneratívne ochorenia centrálného nervového systému;
  - akékoľvek vážne zdravotné problémy – ak si nie ste istí, poraďte sa so svojím lekárom.

Tehotné ženy, ktoré trpia ktoroukoľvek z vyššie uvedených chorôb, by sa mali nechať zaočkovať bez ohľadu na stupeň gravidity.

- **Deti, ktoré museli v minulosti hospitalizovať kvôli infekciám hrudníka.**
- **Všetky osoby, ktoré žijú v domovoch dôchodcov alebo v opatrovateľských ústavoch.**

Ak máte na starosti hlavnú zodpovednosť o staršiu alebo invalidnú osobu, mali by ste zaistiť jej očkovanie (ak sa odporúča). Takisto by ste sa mali poradiť so svojím obvodným lekárom, či sa aj vy máte nechať zaočkovať, aby ste sa mohli o takúto osobu naďalej starať.

### **Sú prípady, kedy by sa človek nemal nechať zaočkovať?**

Nemali by ste sa nechať zaočkovať, ak trpíte ťažkou alergiou na slepačie vajcia. Ak máte pochybnosti, poraďte sa s lekárom.

### **Možno sa prostredníctvom vakcíny proti sezónnej chrípke nakaziť chrípkou?**

Nie, vakcína neobsahuje živý vírus, preto nemôže vyvolať chrípku.

### **Má vakcína vedľajšie účinky?**

Protichrípkové vakcíny sú veľmi bezpečné. Po ich vpíchnutí môžete pocítiť bolesť. U niektorých ľudí sa po podaní vakcíny na niekoľko dní objaví mierne zvýšenie teploty a bolesti svalov. Iné reakcie sú veľmi zriedkavé.

### **Ako funguje vakcína?**

Asi do týždňa alebo 10 dní od podania vakcíny proti sezónnej chrípke si telo vytvorí protilátky na vírus vo vakcíne. Tie pomáhajú pri ochrane proti všetkým podobným vírusom, s ktorými sa následne dostanete do kontaktu. Ochrana vydrží asi rok.

Vakcína proti prasacej chrípke funguje podobne. Keďže ide o nový vírus, s ktorým vaše telo ešte nikdy neprišlo do styku, na zaistenie úplnej ochrany budete potrebovať dve injekcie.

### **Nakoľko je vakcína účinná?**

Protichrípkové vakcíny sú veľmi účinné. Vakcíny proti sezónnej chrípke poskytujú ochranu len pred sezónnou chrípkou. Každú zimu prídete do styku s mnohými inými vírusmi, ktoré spôsobujú príznaky podobné chrípke, ale zvyčajne nie sú rovnako vážne.

Malý počet ľudí sa nakazí sezónnou chrípkou dokonca aj po podaní vakcíny, ale jej prejavy zvyknú byť slabšie, než keby neboli vôbec zaočkovaní.

Vakcína proti sezónnej chrípke nechráni pred prasacou chrípkou.

### **Kedy je najvhodnejší čas na očkovanie proti sezónnej chrípke?**

Na to, aby ste plne odolali infekcii, sa treba proti sezónnej chrípke nechať zaočkovať v októbri alebo začiatkom novembra. Čím skôr sa

necháte zaočkovať, tým skôr si vybudujete protilátky. Každý rok potrebujete novú dávku vakcíny.

### **Ako sa dostanem k vakcíne?**

Stačí sa obrátiť na ambulanciu obvodného lekára a zdravotná sestra by vám mala vedieť povedať pokyny ohľadne očkovania proti sezónnej chrípke vo vašom obvode.

Keď príde čas na podanie vakcíny proti prasacej chrípke, zavolajú vás.

Viac informácií o vakcínach proti chrípke:

Poradte sa so svojím obvodným lekárom, zdravotnou sestrou, obvodnou sestrou alebo lekárnikom, prípadne si pozrite stránky:

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)



**Public Health Agency**, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.  
Tel: 028 9031 1611. Fax: 028 9031 1711. Textphone users/Text Relay service: 18001 028 9031 1611.