



Využijte podzimní období k ochraně zdraví

S příchodem chladnějších měsíců každoročně stoupá počet akutních respiračních infekcí (ARI), chřipkových onemocnění (ILI) i případů onemocnění Covid-19, o kterých jsme podrobně psali v loňské [tiskové zprávě](#). Tento trend bývá spojen s nárůstem hospitalizací, zejména u seniorů a osob chronicky nemocných. Podzim je ideálním obdobím pro očkování proti třem nejčastějším respiračním virovým onemocněním – chřipce, Covidu-19 a respiračním syncytiálním virům (RSV).

Chřipka

Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění, které každoročně způsobuje tisíce hospitalizací a úmrtí. Riziko vážného průběhu nemoci je zvýšené nejen u lidí starších 65 let, ale i u dětí, osob chronicky nemocných či těhotných žen. Očkování proti chřipce je proto doporučeno všem, zejména pak seniorům, kterým je vakcína v České republice plně hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Nejvhodnější doba pro očkování je v období od září do listopadu, aby byl vytvořen dostatečný ochranný imunitní efekt před zimní sezónou.

Covid-19

Příznaky onemocnění Covid-19, které postihuje všechny věkové kategorie, se mohou pohybovat od mírného nachlazení až po závažné komplikace vyžadující hospitalizaci. Očkování proti tomuto onemocnění je plně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění a doporučuje se všem osobám se zvýšeným rizikem nákazy či komplikací. Patří sem lidé nad 60 let, osoby s chronickými onemocněními, zdravotníci pracovníci, pracovníci a klienti sociálních zařízení a osoby s oslabenou imunitou. Přeočkování je vhodné provádět každoročně na podzim, ideálně v září až říjnu, alespoň 6 měsíců od poslední dávky či prodělané infekce.

RSV

Respirační syncytiální virus (RSV) je častým původcem závažných infekcí dýchacích cest, zejména u kojenců, seniorů a osob s oslabenou imunitou. Infekce může vést až k respiračnímu selhání a bývá často komplikována bakteriální superinfekcí. V posledním roce byl zaznamenán výrazný nárůst případů ve všech věkových skupinách. Očkování proti RSV je dostupné na lékařský předpis pro dospělé starší 60 let. Vakcína není hrazena z veřejného zdravotního pojištění a doporučuje se podat ji na podzim. V kojeneckém věku lze infekci předcházet pomocí pasivní imunizace – buď očkováním těhotné ženy, nebo podáním monoklonálních protilátek novorozencům a kojencům.

Očkování proti chřipce a Covid-19 lze aplikovat současně, přičemž injekce se aplikují do různých paží. RSV vakcína může být podána ve stejném období po konzultaci s lékařem.

O vhodnosti očkování a možnosti kombinace vakcín se poradte se svým ošetřujícím lékařem, který zná Váš zdravotní stav a zohlední případné kontraindikace. Mapa očkovacích míst pro neregistrované pacienty je k dispozici na <https://ockoreport.uzis.cz/>.

Další doporučení pro prevenci respiračních onemocnění

- **Hygiena:** časté mytí rukou, pravidelné větrání, používání jednorázových kapesníků, vyhýbání se kontaktu s nemocnými.
- **Sledování příznaků:** při horečce, kašli či dýchacích obtížích kontaktujte lékaře a omezte sociální kontakty.
- **Posílení imunity:** zdravý životní styl, dostatek spánku, pestrá strava a pravidelný pohyb.
- **Omezení pobytu v uzavřených a přeplněných prostorách:** V období zvýšeného výskytu respiračních nemocí je vhodné minimalizovat pobyt v místech s větší koncentrací lidí, zejména v MHD, čekárnách a obchodních centrech.
- **Používání respirátorů nebo roušek:** V uzavřených prostorách s vyšší koncentrací lidí může být nošení ochrany dýchacích cest účinným preventivním opatřením.
- **Dbejte na psychickou pohodu:** Chronický stres a psychická nepohoda mohou oslabit imunitní systém. Pravidelný odpočinek, relaxace a udržování sociálních kontaktů (i na dálku) mohou pomoci zůstat v psychické i fyzické kondici.
- **Pravidelné zdravotní prohlídky:** U chronicky nemocných osob je důležité pravidelné sledování zdravotního stavu a konzultace s lékařem ohledně preventivních opatření.
- **Zvýšený příjem vitamínů a minerálů:** Zejména vitamín C, D a zinek mohou podpořit obranyschopnost. Nejlépe prostřednictvím pestré stravy, případně po konzultaci s lékařem i formou doplňků stravy.
- **Hydratace:** Dostatečný příjem tekutin je klíčový pro správné fungování organismu a sliznic, které tvoří první obrannou linii proti infekcím.

„Z naší dlouhodobé zkušenosti víme, že včasné očkování a dodržování základních preventivních opatření dokáže významně omezit nejen šíření infekcí, ale i jejich závažný průběh. Podzimní období je ideální čas připravit se na nadcházející sezónu,“ doplňuje MUDr. Andrea Škurková, ředitelka protiepidemického odboru Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci.

KHS celoročně sleduje počet akutních respiračních infekcí a jejich původce v populaci s cílem získávat data o nemocnosti podle věku a regionu, analyzovat vývoj, včas odhalit epidemie a podpořit prevenci i připravenost lékařů a veřejnosti. Aktuální přehled nemocnosti je dostupný na [webových stránkách KHS](#) a od 40. kalendářního týdne 2025 budou na [webových stránkách KHS](#) pravidelně zveřejňovány také týdenní tiskové zprávy s podrobnými informacemi o vývoji nemocnosti v kraji včetně aktuálních doporučení.

Mgr. Markéta Koutná, Ph.D., tisková mluvčí, telefon 585 719 244, e-mail: media@khsolc.cz