



»Zavijajmo rokave! Cepimo se proti gripi.«

Cepljenje proti gripi v sezoni 2021/2022

Pred nami je dolgo jesensko-zimsko obdobje, ko se poveča obolevnost z gripo in ostalimi okužbami dihal. Pomemben gradnik naše obrambe pred okužbami dihal je zdrav način življenja z veliko gibanja v naravi in skrbno izbrano zdravo prehrano. Možnost, da zbolimo, pa bistveno zmanjša tudi vsakoletno cepljenje proti gripi. Gripa je zelo nalezljiva bolezen, zato Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) cepljenje priporoča vsem, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo - še zlasti skupinam z večjim tveganjem za težek potek bolezni. Tako kot v lanski sezoni je cepljenje proti gripi tudi letos brezplačno za vse z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem.

Preprečevanje gripe

Za preprečevanje širjenja je priporočljivo upoštevati enostavna pravila:

- če zbolimo in bi lahko imeli gripo, **ostanemo doma**,
- temeljito in pogosto si **umivamo roke** in pri kihanju/kašljanju si usta pokrijemo s papirnatim robčkom za enkratno uporabo ali **kihamo/kašljamo v rokav**,
- najučinkovitejša zaščita pred gripo pa je vsakoletno **cepljenje**, ki ščiti tako pred boleznijo kot tudi pred morebitnimi zapleti, ki gripo spremljajo. Zato je cepljenje priporočljivo za vse, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo, čeprav je lahko pri nekaterih skupinah (starejši, kronični bolniki, imunsko oslabljeni...) uspešnost cepljenja nižja.

Za koga je gripa posebej nevarna?

Čeprav se cepljenje proti gripi priporoča **vsem, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo**, je cepljenje še posebej priporočljivo za skupine z večjim tveganjem za težek potek bolezni.

Cepljenje proti gripi je še posebej priporočljivo za:

- **starejše od 65 let**,
- **kronične bolnike** in njihove družinske člane,
- **osebe, ki imajo izrazito povečano telesno težo** (ITM ≥ 40 ; pri otrocih ITM ≥ 95 percentil glede na starost in spol),
- **majhne otroke (od 6 do 23 mesecev starosti)** in njihove družinske člane,
- **nosečnice** in njihove družinske člane,
- **zdravstvene delavce in sodelavce ter zaposlene v domovih starejših občanov**, ki so pri svojem delu izpostavljeni nevarnosti okužbe ali pa lahko pri svojem delu okužbo prenesejo na druge osebe,
- **druge delavce v nujnih službah**, ki so pomembni za delovanje različnih dejavnosti.

Bolezen pri mladih bolnikih brez kroničnih bolezni večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje z znaki obolenja dihal ter bolečinami v mišicah in sklepih. Pri ogroženih skupinah prebivalstva pa lahko bolezen poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti (kot so virusne in bakterijske pljučnice) in tudi z



višjo smrtnostjo. Pri omenjenih skupinah cepljenje zmanjšuje tveganje za hospitalizacije in tudi smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

Kje se lahko cepimo?

Cepljenje izvajajo izbrani **osebni zdravniki, drugi zdravniki**, cepljenje odraslih pa tudi **območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)**. Za cepljenje v ambulantah območnih enot NIJZ-ja se je potrebno predhodno naročiti. Kontakti za naročanje so objavljeni na naslednji povezavi: <https://www.nijz.si/sl/cepljenje-proti-gripi-na-obmocnih-enotah-nijz-ja>

Ali se je priporočljivo cepiti tudi proti gripi, če smo že bili cepljeni proti covidu-19, in obratno?

Cepljenje proti covidu-19 nas ne zaščiti pred gripo, in obratno, cepljenje proti gripi nas ne zaščiti pred covidom-19, saj gre za cepljenje proti različnim virusom. Cepljenje proti gripi in cepljenje proti covidu-19 se lahko opravi sočasno ali s kakršnimkoli presledkom.

Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam

Pri starejših osebah in kroničnih bolnikih je hkrati s cepljenjem proti gripi priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Namen tega cepljenja je zaščititi starejše osebe in bolnike s kroničnimi obolenji in stanji, pri katerih obstaja večje tveganje za invazivni potek pnevmokokne okužbe (okužba krvi, sepsa, meningitis, pljučnica). Cepljenje za določene skupine se financira iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Vsakoletno cepljenje

Virusi gripe se pogosto in hitro spreminjajo, zato se spreminja tudi cepivo, ki je vsako leto pripravljeno tako, da ščiti proti virusom, ki bodo predvidoma krožili v prihajajoči sezoni. Zato se je treba cepiti vsako leto z enim odmerkom cepiva, za otroke mlajše od devet let, ki se prvič cepijo proti gripi, pa sta potrebna dva odmerka. Zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju in traja več mesecev, postopoma upada in je po enem letu lahko že prenizka.

Čeprav v lanskoletni sezoni gripe ni bilo uradno zabeleženega nobenega primera gripe v Sloveniji, je cepljenje izjemno pomembno in smiselno tudi letos, kar velja zlasti za skupine, pri katerih gripa lahko poteka težje ali z zapleti. Lanskoletne okoliščine so bile namreč specifične (vzgojno-varstvene in šolske institucije zaprte precej časa, ljudje so se zaradi epidemije covid-19 manj družili ter upoštevali tudi ostale ukrepe, ki zmanjšujejo pojavnost covid-19 in hkrati delujejo tudi v smeri zmanjševanja prenosa respiratornih virusov, vključno z gripo). Letošnjo jesen respiratorne virusne okužbe krožijo bistveno prej kot običajno, prevladujejo zlasti okužbe z respiratornim sincicijskim virusom (RSV), v nekaterih delih Evrope pa se že pojavlja gripa.

Več o sezonski gripi si lahko preberete na naslednji povezavi: <https://www.nijz.si/sl/gripa-0>