

Chřipka a respirační virózy: Jak zvládnout sezónu ve zdraví

8.9.2026 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

S příchodem chladnějších podzimních dnů se náš život přirozeně přesouvá z venkovních prostor do kanceláří, školních tříd i dopravních prostředků. Právě tento moment představuje každoročně start respirační sezóny.

V ovzduší začíná cirkulovat pestrá směsice patogenů. Od běžných rhinovirů a adenovirů, které stojí za klasickým nachlazením, ucpaným nosem a škrábáním v krku, až po původce podstatně závažnějších nemocí. Mezi ně patří pravá chřipka, covid-19 i méně nápadné, ale o to nebezpečnější RS viry způsobující infekce dolních cest dýchacích.

Infekce se šíří dvěma hlavními cestami: drobnými kapénkami ve vzduchu při kýchnutí, kašli či pouhém hovoru v nevětraném prostoru, anebo kontaktním přenosem přes madla, kliky či nákupní vozíky, odkud si virus nevědomky zaneseme do očí, nosu nebo úst.

Kdo je v ohrožení?

Ačkoliv viróza dokáže na několik dní vyřadit z běžného chodu každého z nás, pro určité skupiny představuje zásadní zdravotní riziko:

Pohled epidemiologa: Proč nečekat na první vlnu a jak se chovat zodpovědně?

Respirační sezóna se v metropoli každoročně rozbíhá v několika vlnách a data z minulého roku jasně ukazují, že podceňovat prevenci se nevyplácí.

„V loňské sezóně jsme v Praze zaznamenali vrchol respiračních infekcí na přelomu ledna a února, kdy došlo k výraznému souběhu chřipky typu A i B s covidem-19 a RSV viry. Závažné průběhy s nutností hospitalizace na jednotkách intenzivní péče se přitom zdaleka netýkaly jen seniorů, ale velmi často i chronicky nemocných osob v produktivním věku,“ upozorňuje **MUDr. Martina Marešová, ředitelka protiepidemického odboru Hygienické stanice hl. m. Prahy.**

„Častou chybou bývá odkládání očkování až do chvíle, kdy se začnou zprávy o plošných epidemiích a čekárny lékařů praskají ve švech. Tělo potřebuje zhruba dva týdny na vytvoření dostatečné imunitní odpovědi. V hustě zalidněném velkoměstě, kde statisíce lidí denně cestují v MHD a potkávají se ve velkých kolektivech, má virus ideální podmínky. Nejvhodnější čas pro aplikaci vakcíny je proto právě v podzimních týdnech, nejlépe na přelomu října a listopadu,“ doplňuje **MUDr. Marešová.**

Epidemioložka zároveň připomíná dvě zásadní pravidla, na která se v praxi často zapomíná:

1. Pilíře každodenní prevence: Výživa, spánek a vzduch

Silná obranyschopnost začíná na talíři a v každodenním režimu. Na podzim tělo čelí větším teplotním výkyvům i stresu, proto potřebuje stabilní přísun živin pro správné fungování imunitního systému.

Základem je **sezónní a pestrý jídelníček**. Sáhňte po kořenové zelenině, dýních, jablkách, šípkách nebo rakytníku a kysaném zelí, které přirozeně dodají vitamín C i antioxidanty. Zásadní roli hraje také **zdraví střevního mikrobiomu**, kde sídlí převážná většina naší imunity: pravidelné zařazení neochucených zakysaných výrobků, kefirů či fermentované zeleniny pomáhá udržovat přirozenou

obranyschopnost v pohotovosti.

Pravidelný pitný režim: Dostatek tekutin (především čisté vody) udržuje sliznice dýchacích cest optimálně vlhké. Právě hydratovaná sliznice funguje jako účinná mechanická bariéra, která brání virům v uchycení a pronikání hlouběji do těla.

□ 4 klíčové prvky pro podzimní kondici

Větrání jako základní prevence pro domov i kancelář

Dlouhodobě otevřená „ventilačka“ ochlazuje stěny a vzduch v místnosti nevymění. Správný postup pro domovy i pracovní prostory spočívá v nárazovém větrání – **otevření oken dokořán na 3 až 5 minut několikrát za den**. Během této chvíle se rychle vyvětrá nahromaděný virový aerosol i vydýchaný oxid uhličitý, aniž by místnost stihla vychladnout.

2. Očkování: Spolehlivý štít proti těžkému průběhu

Nejúčinnější specifickou ochranu před závažnými respiračními komplikacemi představuje včasná vakcinace. Podzimní měsíce – ideálně od září do listopadu – jsou nejvhodnějším obdobím, neboť tělo potřebuje zhruba dva týdny na vytvoření ochranné hladiny protilátek před příchodem hlavní zimní vlny respiračních onemocnění.

Vakcína	Pro koho je klíčová	Úhrada a doporučení
Chřipka	Senioři 65+, kardiaci, diabetici, astmatici, těhotné	Pro rizikové skupiny a seniory plně hrazena ze zdravotního pojištění . Každoročně se složení vakcíny aktualizuje.
Covid-19	Zranitelné skupiny, pečující osoby a senioři	K dispozici jsou vakcíny proti aktuálně dominujícím subvariantám.
RS viry (RSV)	Dospělí 60+ (zejména chronicky nemocní), těhotné ženy a novorozenci	Dospělí: pojišťovny přispívají ze svých preventivních bonusových programů. Novorozenci a kojenci: mají ochrannou protilátku před zimní sezónou plně hrazenou z veřejného zdravotního pojištění.
Pneumokoky (bakteriální zápalý plic)	Senioři 65+ a chronicky nemocní	Způsobuje těžké bakteriální zápalý plic navazující na virózy. Pro seniory je očkování hrazené .

□Náš tip: Očkování proti chřipce i covidu-19 je možné po dohodě s vaším registrujícím lékařem absolvovat současně během jedné návštěvy ordinace.

3. Děti v lavicích: Hygiena rukou a síla čerstvého vzduchu

Školy, mateřské školy i odpolední kroužky představují přirozené prostředí pro rychlý přenos respiračních kapének. Dětský imunitní systém se v kolektivu teprve učí pracovat, a proto je klíčové nastavit správné návyky hned na začátku školního roku.

Základem je důkladná technika mytí rukou teplou vodou a mýdlem po dobu alespoň 20 sekund – po příchodu z venku, před jídlem i po použití toalety. Děti by si měly osvojit pravidlo kýchat a kašlat do loketního ohybu místo do dlaní, kterými vzápětí sahají na kliky, hračky nebo zábradlí. Jednorázový papírový kapesník by měl po použití okamžitě putovat do odpadkového koše.

4. Rychlý rozcestník: Jak poznat chřipku od nachlazení?

Včasné rozpoznání příznaků pomáhá zvolit správný postup léčby i zamezit dalšímu šíření nemoci v komunitě.

Příznak	Běžné nachlazení / viróza	Pravá chřipka
Nástup nemoci	Pozvolný v průběhu 1-2 dnů	Náhly, často z plného zdraví během několika hodin
Tělesná teplota	Zvýšená teplota do 38 °C	Vysoká horečka (38,5 °C a více), třesavka, zimnice
Bolest svalů a kloubů	Mírná až žádná	Výrazná, typický pocit „rozlámaného těla“
Únava a slabost	Mírná, lze fungovat	Extrémní vyčerpání, nutnost zůstat na lůžku
Rýma a bolest v krku	Běžný a dominantní příznak	Méně častý, dominuje suchý a dráždivý kašel

☐ Ohleduplnost chrání nás všechny

Pokud na sobě nebo svých dětech pozorujete první příznaky onemocnění, zůstaňte první 2 až 3 dny doma. Klidový režim na lůžku významně zkracuje dobu rekonvalescence a zabraňuje vzniku lokálních epidemií v zaměstnání, třídách i v rodině.

<https://www.hygp Praha.cz/chripka-a-respiracni-virozy-jak-zvladnout-sezonu-ve-zdravi>