

Zaščitite sebe in bližnje: Kako preprečiti okužbe dihal?

Jesensko-zimsko obdobje prinaša povečano tveganje za virusne okužbe dihal, ki lahko prizadenejo vse starostne skupine – od najmlajših do starejših, pa tudi nosečnice. Preventiva je ključna, saj lahko s preprostimi ukrepi, kot je cepljenje, bistveno zmanjšamo tveganje za okužbe in njihove zaplete.

Cepljenje: najučinkovitejši ukrep za zaščito

Cepljenje je varen, enostaven in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred določenimi nalezljivimi boleznimi. Poleg zaščite posameznika preprečuje tudi širjenje bolezni in tako posredno zaščiti celotno skupnost. V zadnjih desetletjih je bilo s cepljenjem preprečenih več smrti kot s katerikoli drugim zdravstvenim ukrepom.

Cepljenje proti gripi

Gripa je akutna virusna okužba dihal, ki se hitro širi, predvsem pozimi. Po ocenah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) vsako leto za gripo zbolijo med 100.000 in 200.000 prebivalcev Slovenije, kar pomeni veliko grožnjo za javno zdravje. Cepljenje proti gripi je potrebno vsako leto, saj se virusi gripe nenehno spreminjajo. V sezoni 2024/2025 je na voljo cepivo s štirimi antigeni virusov gripe, ki bodo po predvidevanjih Svetovne zdravstvene organizacije krožili v prihajajoči sezoni, priporoča pa se ga zlasti starejšim od 65 let, bolnikom s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetikom, svojcem kroničnih bolnikov, osebam z oslabljenim imunskim sistemom, nosečnicam, otrokom, starim od 6 mesecev do 2 let, ter njihovim družinskim članom. Cepljenje je brezplačno za vse, z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem.

Cepljenje proti covidu-19

Cepljenje proti covidu-19 preprečuje težki potek bolezni in zaplete, zlasti pri starejših in kroničnih bolnikih. Letos je NIJZ priporočil cepljenje posebej ranljivim skupinam, kot so oskrbovanci domov za starejše, kronični bolniki ter osebe, starejše od 65 let. Nova posodobljena cepiva nudijo zaščito tudi proti trenutnim različicam virusa. Cepljenje je brezplačno za vse prebivalce.



Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam

Pnevmokok je najpogostejši povzročitelj pljučnic pri starejših in kroničnih bolnikih. Cepljenje se priporoča osebam, starejšim od 65 let, sladkornim bolnikom, bolnikom s kroničnimi boleznimi dihal, dializnim bolnikom, bolnikom z oslabljenim imunskim sistemom (po presaditvi kostnega mozga, organov, na imunosupresivni terapiji) ter kadilcem in alkoholikom. Na voljo sta dve vrsti cepiva (konjugirano in polisaharidno), za določene skupine je cepljenje financirano iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Kje se lahko cepite?

Cepljenje je mogoče opraviti:

- V ambulantah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).
- v cepilnih centrih v zdravstvenih ustanovah

Priporočljivo je, da se na cepljenje predhodno naročite.

Posebna zaščita za nosečnice

Nosečnice so zaradi oslabiljene imunosti bolj dovzetne za okužbe, zato NIJZ priporoča tri cepljenja:

- cepljenje proti gripi (en odmerek, pred sezono gripe, kadarkoli med nosečnostjo)
- cepljenje proti oslovskemu kašlju (en odmerek, po 24. tednu nosečnosti)
- cepljenje proti RSV (en odmerek, od 24. do 37. tedna nosečnosti)

S cepljenjem proti gripi zmanjšujemo razvoj težke oblike gripe pri nosečnici. S tem zmanjšamo obolevnost in smrtnost nosečnic in plodov.

S cepljenjem proti oslovskemu kašlju in RSV pa zmanjšujemo obolevnost novorojenčkov in dojenčkov do 6 meseca starosti, ko je lahko potek obeh bolezni zanje zelo težak in nevaren. Zaščito dosežemo s protitelesi, ki jih nosečnica pridobi po cepljenju in se preko posteljice prenesejo v otrokovo kri.



Otroci in mladostniki: ranljiva skupina

Otroci pogosto zbolevali za okužbami dihal, kot so okužbe z RSV, rotavirusi, virusi parainfluenze in gripe. Pri otrocih, mlajših od dveh let, je potek gripe lahko zelo težak. Da bi zmanjšali tveganje za okužbe in njihove zaplete, priporočamo cepljenje otrok. Poleg obveznih cepljenj priporočamo tudi cepljenje proti pnevmokoku, gripi (zlasti otrokom, starim od 6 do 23 mesecev in kronično bolnim) in proti covidu. Pomembno je tudi, da se odrasli, ki so v stiku z otroki, cepijo sami, saj s tem zmanjšajo verjetnost prenosa okužb.

Preprečujemo okužbe skupaj

Cepljenje je ključen ukrep za preprečevanje nalezljivih bolezni v vseh starostnih obdobjih. Posvetujte se z zdravnikom in se odločite za zaščito sebe in svojih bližnjih. Skupaj lahko pripomoremo k bolj zdravemu okolju, kjer okužbe ne bodo ogrožale našega vsakdanjega življenja.

Mag. Lara Beseničar Pregelj, dr.med., spec. ginekolog, Damjan Birtič dr.med., spec. pulmolog, Eva Breclj, dr.med. spec. pediater