



## »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. Za krepitev naše obrambe pred okužbami dihal je zelo pomemben 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 in nastanek zapletov zaradi gripe, med katere spadajo tudi **kronični bolniki**.

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 pa lahko bolezen poteka s **težjo klinično sliko s pogostimi zapleti** (kot so virusne in bakterijske pljučnice) in tudi z višjo smrtnostjo. Pri skupinah z večjim tveganjem za težek potek bolezni cepljenje proti gripi zmanjšuje tveganje za hospitalizacije in tudi smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

Pri kroničnih bolnikih je hkrati s cepljenjem proti gripi priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Namen tega cepljenja je zaščititi bolnike s kroničnimi obolenji in stanji, pri katerih obstaja večje tveganje za invazivni potek pnevmokokne okužbe (okužba krvi, sepsa, meningitis, pljučnica).

Tako kot v lanski sezoni je cepljenje proti gripi tudi letos **brezplačno** za vse z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem. Cepljenje proti gripi in **cepljenje proti covidu-19 pa lahko opravimo sočasno** ali s kakršnimkoli presledkom.

Cepimo se lahko pri **osebnem zdravniku, drugih zdravnikih**, cepljenje odraslih pa izvajajo 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](#).

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 **za učinkovito zaščito treba cepiti vsako leto**.

Čeprav v lanskoletni sezoni gripe ni bilo uradno zabeleženega nobenega primera gripe v Sloveniji, je cepljenje **izjemno pomembno in smiselno tudi letos**. 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**.

**Zavijajmo torej rokave v boju proti gripi in ostanimo zdravi!**