

Chřipka není nachlazení

Začíná náhle a je provázena horečkou.

Má pomalý nástup.

Příznaky mohou trvat až dva týdny.

Projevuje se mírně a jen zvýšenou teplotou.

Může způsobit další vážné komplikace.

Stav se obvykle rychle zlepšuje.

Často vyžaduje návštěvu lékaře.

Obvykle není nutná návštěva lékaře.

Proč se očkovat proti chřipce?

Očkování je neúčinnější ochranou před chřipkou.

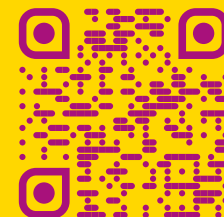
1. Ve všech věkových skupinách vede ke snížení výskytu onemocnění chřipkou.
2. V případě nákazy předchází vážným zdravotním komplikacím a zhoršení cukrovky.
3. Snižuje potřebu hospitalizace a riziko úmrtí.

POMŮCKA: BARONESA, EKLA, LEPI, OVISLE, PESO, ROA, SAZAN, YR	DIVOKÝ KAPR	ANGL. BRUSLIT	MĚSTO V BOSNE A HERCEGOVINĚ	NĚKDO	JEDNA Z PLANET	PAVLÁČKA (NÁREČNĚ)
INIC. HERČEKY STAŠOVÉ			ZÁVODNÍ KLUB (ZKR.)		KALENDÁRNÍ ZKRATKA PRO SOBOTU	
SLOVENSKÝ JESTLIŽE			DOMÁCKY EDUARD HUDEBNÍ STYL		AKADEMIE VĚD (ZKR.) DOVEDNOST	
ZASEKNOUTI						
BEZVĚ. RECTVÍ						
1. DÍL TAJENKY					MPZ LIBANONU VŮDČÍ MYŠLENKA	
	MEXICKÉ PLATIDLO	TUMÁŠ BÁŽLIVEC (EXPRE-SIVNĚ)		UMINĚNÝ ZÁPORA SPANILÍ		
PRAŽSKÝ STAVEBNÍ PODNIK			INIC. ZPĚVAČKY DUSILOVÉ VČELÍ SPOLEČENSTVÍ		TUHÉ LEPIDLO	SYROVO (ŘIDCE)
NÁZEV HLÁSKY R			POHOŘÍ V IRSKU MOCNÁŘ			
STŘELNÉ ZBRANĚ						
DRUHOVÁ ČÍSLOVKA					OBYVATEL IRSKA UPÍRAT (HOVO-ROVĚ)	
	BOSCHOVY INICIÁLY	CHEM. ZN. NEONU NEJLEPŠÍ JAKOST		CITO-SLOVCE PODIVU SLOVENSKY ZASNĚNĚ		
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			MPZ SVAZUJSKA KOMOŇ		TRPASLÍK	DVOJ-HLÁSKA
DCERA BARONA						
	ČESKÝ ARCHITEKT	2. DÍL TAJENKY JMÉNO WICHTERLEHO				
BÝVALÁ SPZ ROKYCAN			REJ MEZINÁRODNÍ KAMIONOVÁ DOPRAVA (ZKR.)			ROH (BRNĚNSKÝ)
LATINSKÝ A			DROBNÝ HILODAVEC OZNAČENÍ LETADEL RUMUNSKA			
KONTAKT				FOTBALOVÝ KLUB ATĚN		
CHOŤ LADY				KÓD TOKELAU		

„Já ti to osladím!“



Při chřipce je u diabetiků 6x vyšší riziko hospitalizace.*
Očkejte se!



Zjistěte si více informací na:
www.ockovani-chripka.cz

1. Začněte s prevencí včas

2. Udržujte své tělo v kondici

3. Podporujte svou imunitu pestrou stravou a vitamíny

4. Očkujte se

5. Otužujte se

»Tohle na mě zabírá«



6. Pravidelně větrejte

8. Kašlejte a kýchejte do rukávu nebo kapesníku

10. Když vám není dobře a musíte např. do lékárny, noste roušku

7. Často a důkladně si myjte ruce

9. Pokud jste nemocní, zůstaňte doma

Podceňovat chřipku se nevyplácí

Chřipka je virové onemocnění, které může dát pořádně zabrat i zdravému člověku, natož lidem s cukrovkou. Diabetici patří v souvislosti s chřipkovým onemocněním do rizikové skupiny. Jsou **výrazně náchylnější** k nákaze než zdravý člověk a riziko vzniku závažných komplikací je u nich až dvakrát vyšší. Účinnou ochranou před chřipkou jim poskytuje preventivní očkování.

Proč je chřipka při diabetu závažnější?

Diabetes mění hladiny cukru v krvi, což ovlivňuje imunitní systém a zvyšuje náchylnost k infekcím včetně chřipky. Správná životospráva bývá během chřipky významně narušena, a to má bezprostřední vliv na kontrolu glykémie. Pacient s diabetem je v obtížné situaci, kdy diabetes zvyšuje riziko onemocnění chřipkou a zároveň chřipka může zhoršit jeho diabetes.

Zhoršení zdravotního stavu může být tak závažné, že si vyžádá akutní hospitalizaci. Tomuto riziku lze předejít včasným očkováním.

Během chřipkové sezóny nezapomínejte

- Dostatečně pít a dodržovat dietu
- Hlídat si hladinu cukru v krvi

Pozor: vyšší hladina cukru v krvi zvyšuje náchylnost organismu ke všem infekčním onemocněním. Proto je nesmírně důležité věnovat těmto hodnotám zvýšenou pozornost a snažit se je držet v normě.

Mám očkování hrazené ze zdravotního pojištění?

ANO. Lidé s cukrovkou patří mezi rizikové skupiny a mají očkování proti chřipce hrazené zdravotní pojišťovnou.

Očkování proti chřipce doporučuje osobám s diabetem i Světová zdravotnická organizace.

Domluvte si termín očkování proti chřipce u svého ošetřujícího lékaře včas.

Všechny důležité informace o chřipce a očkování najdete na:
www.ockovani-chripka.cz