STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

Jak se chránit před chřipkou a onemocněním covid

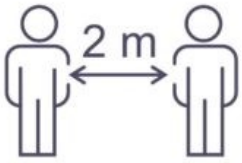
mytím rukou vodou a mýdlem



správnou hygienou při kašli a kýchání



dodržováním rozestupu



nošením roušky nebo respirátoru



Účinnou ochranou je očkování

Kdy se nechat očkovat?

Na podzim, ideálně
od října do listopadu.





O očkování proti chřipce a covidu se informujte:

- ***u svého lékaře*** *nebo* ***zdravotní pojišťovny,*** *zda máte nárok na očkování zdarma nebo na příspěvek*
- ***u svého zaměstnavatele****, zda Vám očkování hradí nebo na něj přispívá*

Všeobecná zdravotní pojišťovna



nad 65 let *očkování proti chřipce* ***plně hradí***
od 18 do 65 let přispívá *na očkování proti chřipce* ***200 Kč***
do 18 let přispívá *na očkování proti chřipce* ***300 Kč***

VŠOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA, Chřipka s pneumonií. Systemshop.cz [online], 2023. Dostupné z: https://www.systemshop.cz/infekce/chripka-s-pneumonii/

Imunitu podpoří i dodržování zdravého životního stylu

vyvážená strava, ovoce a zelenina



pohyb minimálně 30 minut denně



spánek 6–8 hodin denně



větrání min. 5 minut každé 2 hodiny



nekouření, abstinence alkoholu



emoční rovnováha





Čekáte miminko? Očkování se doporučuje:

- *těhotným ženám v kterékoliv fázi těhotenství*
- *ženám, které plánují těhotenství během podzimních měsíců*

© Státní zdravotní ústav, 2023. Vydáno za finanční podpory MZ ČR.