



Jak se chránit před chřipkou a onemocněním covid

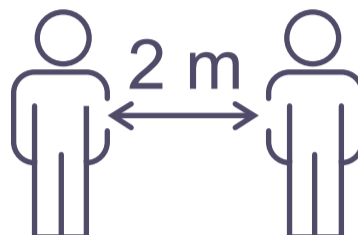
**mytím rukou
vodou a mýdlem**



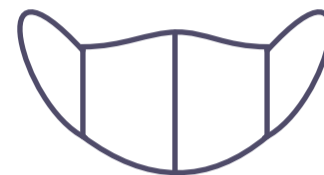
**správnou hygienou
při kašli a kýčání**



**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**

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA, Chřipka s pneumonií. Systemshop.cz [online], 2023. Dostupné z: <https://www.systemshop.cz/infekce/chripka-s-pneumoni/>

Imunitu podpoří i dodržování zdravého životního stylu

vyvážená
strava



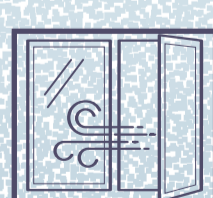
pohyb minimálně
30 minut denně



spánek
6–8 hodin denně



větrání min. 5 minut
každé 2 hodiny



nekouření,
abstinance alkoholu



emoční
rovnováha



Čekáte miminko? Očkování se doporučuje:

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