Článkov: 5 11. november 2026

Pre košické školy ostáva 17. november sviatkom. Mnohé v Deň boja za slobodu a demokraciu vyučovať nebudú . . . 2

Online, nasekosice.sk, 10. 11. 2026, 12:16

Európa mení pravidlá hry v priemysle. Slovensko môže získať technologický náskok, hrozí však dotačná pasca . . . 3

Online, hnonline.sk, 10. 11. 2026, 12:41

Chrípka nie je obyčajné nachladnutie: Lekár varuje pred vážnymi komplikáciami! Tieto MÝTY stále kolujú 5

Online, topky.sk, 10. 11. 2026, 15:00

Diéta a strava pri PCOS 6

Online, lekar.sk, 10. 11. 2026, 17:00

Z očkovania chrípka? Lekár búra najväčšie mýty! 12

Tlač, Nový Čas - Východ, 11. 11. 2026

Pre košické školy ostáva 17. november sviatkom. Mnohé v Deň boja za slobodu a demokraciu vyučovať nebudú

10. 11. 2026, 12:16, Zdroj: **nasekosice.sk**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **rektor Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Daniel Pella, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Laura Hoľanová, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: **868** GRP: **0,02** OTS: **0,00** AVE: **144 EUR**

Pre košické školy ostáva 17. november sviatkom. Mnohé v Deň boja za slobodu a demokraciu vyučovať nebudú

Eva Eperješiová Redaktorka

Dnes 12:15

Rýchly súhrn článku

Mnohé košické školy plánujú 17. novembra nevyučovať, hoci tento deň už nie je dňom pracovného pokoja, no naďalej zostáva štátnym sviatkom. **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika** aj Technická univerzita udelili študentom voľno a Košický samosprávny kraj odporučil stredným školám riaditeľské voľno. O režime na základných školách majú rozhodnúť jednotliví riaditelia, rodičia majú sledovať informácie cez Edupage.

17. november je štátny sviatok, ale od minulého roka už nie je dňom pracovného pokoja.

UPJŠ v Košiciach udelila 17. novembra 2026 študentom rektorské voľno, výučba sa nekoná.

Technická univerzita v Košiciach tiež nebude vyučovať.

Košický samosprávny kraj odporučil stredným školám udeliť riaditeľské voľno, rozhodnutie je na vedení škôl.

O tom, či budú základné školy fungovať alebo budú mať riaditeľské voľno, rozhodnú riaditelia jednotlivých škôl.

Nezabúdajú na 17. november. Mnoho košických škôl sa v tento deň nechystá vyučovať, hoci je pre konsolidačné opatrenia natrvalo zrušeným dňom pracovného pokoja. **Rektori Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** aj Technickej univerzity udelili voľno. Kraj odporúča stredným školám neučiť. Jednotlivé základné školy budú informovať osobitne o tom, či budú mať riaditeľské voľno. Rodičia by mali preto pozorne sledovať Edupage.

Deň 17. novembra oficiálne stále nesie štatút štátneho sviatku, no od minulého roku je natrvalo zrušeným dňom pracovného pokoja. Práca počas nasledujúceho utorka nepredstavuje dôvod na sviatočný príplatok, či náhradné voľno tak, ako to bolo v prípade jednorazovo zrušených sviatkov 1. a 8. mája.

Rektorské voľno

Brány viacerých univerzít však v tento deň ostanú zatvorené. „R ektor **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach Daniel Pella** udelil 17. novembra 2026 študentom **UPJŠ** rektorské voľno pri príležitosti Dňa boja za slobodu a demokraciu a Medzinárodného dňa študentstva. V uvedenom termíne sa výučba nekoná," i nformovala hovorkyňa univerzity **Laura Hoľanová**.

Učiť nebude ani Technická univerzita v Košiciach. Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach organizuje v tento deň Študentský beh za slobodu.

UPJŠ bude mať rektorské voľno. / Foto: Eva Eperješiová

Kraj tiež odporúča voľno

Väčšina stredných škôl v pôsobnosti košickej župy podľa všetkého nechá zatvorené brány. „Školám v zriaďovateľskej pôsobnosti Košického samosprávneho kraja sme odporučili, aby dňa 17. novembra udelili žiakom riaditeľské voľno. Konečné rozhodnutie je však v kompetencii **vedenia** každej školy a závisí aj od organizačného zabezpečenia školského roka na konkrétnej škole," vyjadrila sa hovorkyňa košickej župy Katarína Strojná.

Veľa stredných škôl tiež učiť nebude. / Foto: Eva Eperješiová

Riaditelia ZŠ rozhodnú

Vyučovací proces v mestských školách budú mať v rukách riaditelia. „Mesto Košice v súčasnosti zisťuje zabezpečenie prevádzky základných škôl, keďže o udelení, resp. neudelení riaditeľského voľna, prípadne o nejakých spomienkových aktivitách týkajúcich sa 17. novembra počas tohto dňa, rozhoduje štatutár konkrétnej školy," uviedla Beáta Lopušniaková, vedúca oddelenia školstva košického magistrátu.

V minulom roku mala polovica škôl riaditeľské voľno, neučilo sa v až sedemnástich z nich.

O voľne na ZŠ rozhodujú riaditelia./ Foto: Eva Eperješiová

Škôlky budú fungovať

Prevádzka mestských škôlok ostane počas Dňa boja za slobodu a demokraciu zachovaná. Mesto ráta s možnosťou nižšieho záujmu a z toho vyplývajúceho spájania tried. „Uplynulý rok sa 17. novembra zúčastnilo vyučovania v materských školách zhruba 47 percent prihlásených detí z celkového počtu 2 558 detí. Predpokladáme, že v tomto roku budeme mať podobné čísla," informovala Lopušniaková.

Škôlky v pôsobnosti Mestskej časti Staré mesto budú podľa manažérky strategickej komunikácie a projektov Márie Poliak Bockovej zabezpečovať prevádzku ako v bežný pracovný deň.

text a foto: Eva Eperješiová

Článok nahovoril/a: Iva

Európa mení pravidlá hry v priemysle. Slovensko môže získať technologický náskok, hrozí však dotačná pasca

10. 11. 2026, 12:41, Zdroj: **hnonline.sk**, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Mario Blasčák**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: **117 507** GRP: **2,61** OTS: **0,03** AVE: **2160 EUR**

Európa mení pravidlá hry v priemysle. Slovensko môže získať technologický náskok, hrozí však dotačná pasca

Nová európska priemyselná politika môže Slovensko posunúť od montážnych liniek k vývoju, no bez prísneho výberu projektov sa zmení na drahý bufet pre lovcov dotácií.

Európske dotácie môžu Slovensko posunúť vpred, ale aj zakonzervovať jeho zaostávanie.

Automobilový priemysel čaká zásadná zmena, ktorá môže ohroziť slovenských dodávateľov.

Jadrová energia môže Slovensku priniesť veľkú výhodu v boji o nových investorov.

Štát riskuje, že namiesto nových technológií podporí firmy závislé od dotácií.

Európa objavila priemyselnú politiku. Po desaťročiach, keď mala ekonomiku riadiť najmä neviditeľná ruka trhu, prichádza viditeľná ruka štátu s kufríkom dotácií, záruk a strategických plánov. Dôvodov má dosť: rozpad starých dodávateľských istôt, nástup umelej inteligencie, čínska technologická ofenzíva aj zelená transformácia.

Pre Slovensko je to správa s dvojitým dnom. Nová vlna podpory môže pomôcť vymeniť montážnu halu za vývojové laboratórium. Rovnako ľahko však môže zaliať verejnými peniazmi včerajšie odvetvia a zakonzervovať ekonomiku, ktorá už dnes jazdí na hranici svojho modelu.

Slovensko má silnú zbraň proti energetickej kríze, no aj Achillovu pätu. Štátu dochádzajú peniaze

Malá krajina nemá rozpočet Nemecka ani geopolitickú váhu Francúzska. Má však automobilový klaster, jadrovú energetiku , technické univerzity, rastúci obranný priemysel a polohu v strede európskych výrobných tepien. Nová priemyselná politika preto nie je pozvánkou rozhadzovať, ale šancou vybrať si niekoľko miest, kde môže Slovensko preskočiť poschodie.

V článku sa ešte dočítate:

Slovensko môže k automobilom pridať čipy, softvér aj batérie.

Jadrová energia sa môže stať tromfom pri lákaní nového priemyslu.

Bez kontroly výsledkov štát namiesto budúcnosti zaplatí drahší včerajšok.

Dostupné pre predplatiteľov

Brusel otvára dvere prostredníctvom nariadenia o čipoch, nariadenia o emisne neutrálnom priemysle, nariadenia o kritických surovinách, projektov spoločného európskeho záujmu a podpory pripravovanej únie úspor a investícií. Otázka neznie, či štát zasiahne. Znie, či trafí budúcnosť alebo účet za minulosť.

Od montážnej linky k mozgu auta

Najväčšia slovenská príležitosť neleží v záchrane spaľovacieho motora, ale v rozšírení automobilového klastra o batérie, výkonovú elektroniku, softvér, senzory, robotiku a recykláciu. Volkswagen, Kia, Stellantis a Jaguar Land Rover vytvorili priemyselnú kostru, ku ktorej pribudne Volvo pri Košiciach. Kostra však sama nestačí. Elektromobil má menej mechanických dielov a viac digitálneho obsahu. Ak slovenskí dodávatelia zostanú pri výfukoch, prevodovkách a jednoduchých komponentoch, zelená transformácia im môže zmeniť výrobnú výhodu na múzejný exponát.

Priemyselná politika by preto nemala platiť za to, že linka ešte niekoľko rokov zostane na mieste. Má kupovať schopnosť vyvíjať produkty, testovať nové materiály a zapojiť domáce firmy do objednávok veľkých výrobcov. Verejná podpora dáva zmysel pri spoločných skúšobných centrách, batériových laboratóriách, priemyselnej robotike či polovodičových aplikáciách pre autá. Menší zmysel dáva pri továrni, ktorá po skončení daňových prázdnin zbalí stroje a odíde za lacnejšou pracovnou silou.

Analýza ECB upozorňuje, že európska štátna pomoc síce zvyšovala tržby a zamestnanosť prijímateľov, no nepreukázala rast ich investícií alebo produktivity a zároveň poškodzovala nepodporených konkurentov. To je pre Bratislavu studená sprcha. Úspech sa nesmie merať počtom prestrihnutých pások ani sľúbených pracovných miest, ale patentmi, výdavkami na výskum, podielom domácich dodávok, rastom miezd a tým, či projekt prežije bez štátnej infúzie.

Zvlášť sľubná je výkonová elektronika a výroba polovodičov pre elektromobilitu. Slovensko zrejme nebude stavať konkurenta taiwanskej spoločnosti TSMC, môže však prilákať balenie čipov, testovanie, návrh riadiacich jednotiek a produkciu komponentov z karbidu kremíka. Tie rozhodujú o účinnosti elektromobilov, nabíjačiek aj priemyselných pohonov. V tejto lige sa nehrá o najlacnejšie ruky, ale o technikov, energiu, spoľahlivú infraštruktúru a napojenie na európske automobilky. To sú karty, ktoré Slovensko má, ak ich neprebije vlastnou byrokraciou.

Energia ako priemyselný tromf, nie večná výhovorka

Druhé okno sa otvára v energetike. Slovensko patrí medzi krajiny s vysokým podielom bezuhlíkovej jadrovej elektriny a skúsenosťami s prevádzkou aj dodávateľským reťazcom. Kým časť Európy zisťuje, že továreň sa nedá napájať tlačovou konferenciou, Mochovce a Jaslovské Bohunice poskytujú základ stabilnejšej elektrizačnej sústavy. Z toho môže vyrásť priemyselná výhoda pre dátové centrá, výrobu batérií, tepelných čerpadiel, elektrolyzérov aj energeticky náročnejších materiálov.

Jadro určí, čo bude so Slovenskom. Ďalší zlý krok nás môže potopiť (analýza HN)

Samotná elektráreň však nie je čarovná palička . Priemysel potrebuje cenu, ktorú vie predvídať na desať rokov, rýchle pripojenie do siete a kapacitu tam, kde vznikajú nové závody. Štát by mal namiesto plošného tlmenia účtov podporiť dlhodobé zmluvy na dodávku elektriny, modernizáciu sietí, akumuláciu a povoľovanie lokálnych zdrojov. Lacná energia rozliata na všetkých je drahý populizmus. Konkurenčná energia naviazaná na investíciu, úspory a nový výkon je priemyselná politika.

Zelená transformácia zároveň otvára trh pre recykláciu batérií, spracovanie druhotných surovín a výrobu komponentov s nízkou uhlíkovou stopou. Európske pravidlá o kritických surovinách tlačia na diverzifikáciu dodávok a obehovosť. Slovensko nemusí mať lítiovú baňu, aby zarábalo na lítiovom reťazci. Stačí, ak vybuduje zber, diagnostiku, druhý život batérií a recykláciu pre región, v ktorom sa vyrábajú milióny áut. Odpad z elektromobility môže byť novou rudou strednej Európy.

Košice, čipy a druhý motor Slovenska

Tretia možnosť sa črtá na východe. Príchod Volva pri Košiciach môže znamenať viac než ďalšiu montážnu halu, ak sa okolo neho vytvorí ekosystém automatizácie, softvéru a výskumu materiálov. Technická univerzita v Košiciach, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika** a miestne centrum informačných technológií dávajú regiónu kombináciu, ktorú nemožno vytvoriť iba investičnou zmluvou. Východ potrebuje prepojiť univerzity s fabrikou tak, aby absolvent nekončil pri obsluhe stroja, ktorý by mohol sám programovať.

Košice majú navyše skúsenosť s hutníctvom, ktoré sa pod tlakom dekarbonizácie mení z bašty minulosti na laboratórium budúcnosti. Zelenšia výroba ocele, elektrifikácia procesov, využitie vodíka a recyklovaného šrotu sú drahé a technologicky neisté. Práve tu však spoločná európska podpora môže dávať väčší zmysel než národné preteky o najvyššiu dotáciu. Oceľ je vstupom pre autá, energetiku, obranu aj infraštruktúru. Ak Európa nechce byť strategicky odolná iba na papieri, potrebuje vlastné kapacity. Podpora však musí byť podmienená merateľným znižovaním emisií a rastom produktivity, nie tým, že veľký zamestnávateľ hlasno zakašle.

Východné Slovensko môže ťažiť aj z obranného priemyslu. Vojna v susedstve zmenila muníciu, opravy techniky, drony a kybernetickú bezpečnosť z okrajových tém na predmet dlhodobého európskeho dopytu. Dubnica nad Váhom, Považie či podniky skupiny CSG a ďalší výrobcovia majú priestor rozširovať kapacity. Najväčšia pridaná hodnota však nebude v jednoduchom plnení granátov, ale v senzorike, navádzaní, autonómnych systémoch, komunikačnom softvéri a materiáloch. Obranné objednávky môžu fungovať ako technologický výťah aj pre civilnú výrobu, ak štát nebude nakupovať iba hotové riešenia zo zahraničia.

Peniaze na nápady, nie pre známosti

Najslabším miestom Slovenska nie je nedostatok nápadov, ale cesta medzi laboratóriom a objednávkou. Banky vedia financovať halu, stroj a nehnuteľnosť. Oveľa horšie sa im požičiava na softvér, patent alebo tím, ktorého najcennejším majetkom je to, čo má v hlave. Európa preto potrebuje hlbší kapitálový trh a Slovensko potrebuje prestať predstierať, že inováciu možno financovať rovnakým úverom ako sklad.

Rútime sa k dlhu 100 miliárd. Slovensko musí zahodiť ilúzie a spustiť novú vlnu privatizácie

ECB vo svojej analýze uvádza, že štátom podporovaný kapitál tvorí približne tretinu záväzkov na európskom trhu rizikového kapitálu. Najlepšie výsledky však prináša verejná účasť v raných fázach, autonómny výber projektov a spoločné investovanie so súkromníkmi. Neskoré masívne vstupy štátu môžu súkromný kapitál vytláčať a živiť firmy, ktoré už stratili hlad. Pre Slovensko z toho vyplýva jednoduché pravidlo: verejné peniaze majú prevziať prvé riziko, nie poslednú zodpovednosť.

Slovenský investičný holding, fondy spravované prostredníctvom európskych nástrojov a schémy ministerstiev by sa mali viac podobať profesionálnemu investorovi a menej automatu na eurofondy. Potrebujú nezávislé tímy, medzinárodných expertov, zverejnené míľniky a povinné súkromné spolufinancovanie. Každá podpora má mať dátum spotreby. Ak firma nesplní technologický alebo obchodný cieľ, kohútik sa zatvorí. Priemyselná politika bez práva na bankrot je iba sociálna politika pre akcionárov.

Štát má vyberať problémy, nie víťazov

Najväčším nebezpečenstvom novej priemyselnej politiky je, že sa z nej stane bufet pre politicky dobre napojené firmy. Slovensko pozná investičné stimuly, pri ktorých sa počítalo každé pracovné miesto, ale už menej jeho kvalita, životnosť a alternatívne náklady. Každé euro pre jedného výrobcu chýba škole, sieti, výskumnému centru alebo konkurentovi, ktorý nemá dvere na ministerstvo. Dotácia nemá byť medaila za veľkosť.

Krajina by si preto nemala vyberať konkrétneho národného šampióna. Má pomenovať problém: chýbajúce testovanie batérií, slabý prenos výskumu, nedostatok výkonu v sieti, závislosť od dovozu čipov či kritická obranná technológia. Potom má vyhlásiť otvorenú súťaž, stanoviť merateľné ciele a vpustiť do nej domácich aj európskych hráčov. Tak sa znižuje riziko, že ministerstvo bude hrať technologickú ruletu s peniazmi daňovníkov.

Slovensko navyše nemôže vyhrať dotačnú vojnu s bohatšími štátmi. Ak sa jednotný trh zmení na aukciu národných pokladníc, investície skončia tam, kde je najhrubšia peňaženka, nie najlepší projekt. Bratislava preto potrebuje viac spoločných európskych nástrojov, projektov IPCEI a financovania prostredníctvom Európskej investičnej banky či Európskeho investičného fondu. Spoločný dáždnik je pre malú ekonomiku výhodnejší než beh v lejaku s deravým národným dáždnikom.

Správa o eurofondoch je v skutočnosti dôkazom zlyhania štátu

Slovenskou poistkou proti plytvaniu musí byť aj prísne meranie výsledkov. Každý podporený projekt má už pri štarte zverejniť ciele v oblasti produktivity, exportu, výskumu, miezd a zapojenia domácich dodávateľov. Po troch či piatich rokoch musí prísť nezávislé vyúčtovanie, nie oslavná brožúra ministerstva. Ak sa sľuby nenaplnia, má nasledovať krátenie podpory alebo jej vrátenie. Takýto režim nie je nepriateľský voči investorom. Naopak, oddeľuje firmy s reálnym plánom od lovcov dotácií a chráni politikov pred pokušením kupovať si titulky. Bez dát sa priemyselná politika mení na vieru. S dátami môže byť investíciou.

Nová európska priemyselná politika teda Slovensku ponúka viac než ďalšie fabriky. Ponúka šancu prilepiť k automobilom softvér, k jadru nové energetické služby, k oceli zelenšie procesy, k obrane elektroniku a k úsporám rizikový kapitál. Nebude to lacné ani bezchybné. Niektoré projekty musia zlyhať, pretože politika, v ktorej neuspeje každý, môže byť zdravšia než systém, v ktorom nikto nesmie skrachovať.

Rozhodujúce bude, či Slovensko využije európsky obrat na zmenu vlastnej hospodárskej chrbtice. Ak peniaze naleje do starých liniek bez výskumu a domácich väzieb, kúpi si iba drahší včerajšok. Ak ich nasmeruje na technológie, energiu, ľudí a spoločnú infraštruktúru, môže sa z dodávateľa pracovných rúk stať dodávateľ riešení. Priemyselná politika nie je zázračný motor. Je to turbo. Zdravému motoru pridá výkon, zanedbanému urýchli cestu do servisu.

Autor: Mario Blasčák

Chrípka nie je obyčajné nachladnutie: Lekár varuje pred vážnymi komplikáciami! Tieto MÝTY stále kolujú

10. 11. 2026, 15:00, Zdroj: **topky.sk**, Vydavateľ: **Zoznam, s.r.o.**, Autor: **TASR**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: **247 050** GRP: **5,49** OTS: **0,05** AVE: **1300 EUR**

Chrípka nie je obyčajné nachladnutie: Lekár varuje pred vážnymi komplikáciami! Tieto MÝTY stále kolujú

KOŠICE - Chrípka nie je bežné nachladnutie, ale môže viesť k vysokým horúčkam, dlhodobej pracovnej neschopnosti či v niektorých prípadoch k závažným zdravotným komplikáciám. Najlepšou dlhodobou ochranou je každoročné očkovanie. Prednosta Kliniky

všeobecného lekárstva Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** a Fakultnej nemocnice Agel Košice-Šaca Lukáš Olšavský vysvetľuje, čo je chrípka a vyvracia najčastejšie mýty.

Definuje ju ako akútnu, vysoko nákazlivú infekciu dýchacích ciest, ktorá je spôsobená vírusmi influenza, najmä A a B. Predovšetkým sa prenáša drobnými časticami uvoľnenými pri kašli, kýchaní, rozprávaní či blízkom kontakte. Obdobie od nakazenia po prvé príznaky býva približne jeden až štyri dni. Začína sa horúčkou alebo zimnicou, bolesťou hlavy, svalov a kĺbov či výraznou únavou. Väčšina ľudí sa podľa neho zotaví približne do týždňa, kašeľ a slabosť však môžu pretrvávať dlhšie.

Ochorenie môže viesť k vírusovému alebo následnému bakteriálnemu zápalu pľúc, zhoršeniu astmy, chronickej obštrukčnej choroby pľúc, srdcovému zlyhávaniu či cukrovke. Medzi najzraniteľnejšie skupiny patria napríklad ľudia vo vyššom veku, malé deti, tehotné ženy či osoby s oslabenou imunitou. Zatiaľ čo nádcha začína postupne a dominuje u nej upchatý nos, chrípka nastupuje náhle.

Liečba a prevencia chrípky

Pri ľahkom priebehu chrípky je podľa neho základom liečby pokoj na lôžku, dostatok tekutín a antipyretiká na tlmenie horúčky a bolesti, pričom antibiotiká sú účinné len pri bakteriálnej komplikácii potvrdenej CRP testom. „Antivirotiká sú lieky, ktoré brzdia rozmnožovanie vírusu. Najväčší prínos majú pri začatí do 48 hodín od vzniku ťažkostí, no pri hospitalizovaných, ťažko chorých alebo rizikových pacientoch sa podávajú čo najskôr alebo aj neskôr," tvrdí Olšavský a pripomína, že najúčinnejšou prevenciou zostáva každoročné jesenné očkovanie.

Protilátky sa podľa neho vytvárajú 10 až 14 dní, preto sa v Európe očkuje spravidla počas mesiacov september a október. Vakcinácia môže mať význam aj neskôr, ak vírus ešte cirkuluje.

Ak človek po očkovaní dostane chrípku, neznamená to, že ju vyvolala vakcína - tá sama o sebe ochorenie nespôsobuje. „Obsahuje inaktivované alebo presne definované časti vírusu, ktoré sa nedokážu množiť," dodáva Olšavský s tým, že po očkovaní sa môže objaviť mierna bolesť v mieste vpichu, krátkodobá únava či zvýšená teplota, čo je prirodzenou reakciou imunitného systému. Ak človek ochorie krátko po očkovaní, najčastejšie sa nakazil ešte pred vytvorením ochranných protilátok alebo môže ísť o iné vírusové ochorenie.

Očkovanie ako prejav zodpovednosti

Mýtus, že zdravý a aktívny človek očkovanie nepotrebuje, vyvracia Olšavský tým, že očkovanie nie je len ochranou jednotlivca, ale prejavom zodpovednosti voči okoliu. Avšak dodáva, že žiadna vakcína neposkytuje absolútnu ochranu. Podľa neho je jej cieľom predovšetkým výrazne znížiť riziko závažného priebehu ochorenia.

Na otázku, či sú vakcíny bezpečné, odpovedá prednosta, že patria medzi dlhodobo používané a dôkladne sledované očkovacie látky. „Pred uvedením do používania prechádzajú prísnym hodnotením kvality, účinnosti aj bezpečnosti. Nežiaduce účinky bývajú spravidla mierne a krátkodobé," objasňuje s tým, že riziká spojené so samotnou chrípkou sú neporovnateľne vyššie ako riziká očkovania.

„Očkovaním znižujete riziko ochorenia na chrípku a jej komplikácií, chránite svoje zdravie, pracovnú výkonnosť a pohodu počas jesene a zimy, pomáhate chrániť aj svoje okolie, kolegov a rodinných príslušníkov, očkovanie je rýchle, bezpečné a zaberie len pár minút," uviedol Olšavský.

Autor: TASR

Diéta a strava pri PCOS

10. 11. 2026, 17:00, Zdroj: **lekar.sk**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ, Lekárska fakulta UPJŠ**
Dosah: **2 002** GRP: **0,04** OTS: **0,00** AVE: **217 EUR**

Diéta a strava pri PCOS

10.11.2026 • 13 minút na prečítanie

Diéta a strava pri PCOS

V tomto článku sa dozviete

Časté otázky o strave a PCOS (PMOS)

PCOS (syndróm polycystických vaječníkov, aktuálne sa využíva nová skratka PMOS) patrí medzi najčastejšie hormonálne poruchy u žien v reprodukčnom veku. Často súvisí s inzulínovou rezistenciou, preto môže správne nastavená strava výrazne ovplyvniť hmotnosť, energiu, menštruačný cyklus aj celkovú pohodu. Vhodný jedálniček môže pomôcť zmierniť príznaky, podporiť chudnutie alebo zdravé priberanie. Pozrime sa, na čo sa pri stravovaní s PCOS zamerať a čomu sa radšej vyhnúť.

Čo si zapamätať o strave pri PCOS (PMOS)?

Strava ovplyvňuje hormonálnu rovnováhu. Vyvážený jedálniček môže pomôcť zlepšiť citlivosť na inzulín, regulovať hladinu cukru v krvi a zmierniť niektoré príznaky PCOS.

Zamerajte sa na kvalitu potravín. Zaraďte viac zeleniny, ovocia, vlákniny, celozrnných obilnín, strukovín, kvalitných bielkovín a zdravých tukov.

Neexistuje jedna ideálna diéta. Najlepšia je pestrá a dlhodobo udržateľná strava, ktorá vyhovuje vašim potrebám. Lepok ani mliečne výrobky nemusíte automaticky vyraďovať.

Chudnutie nie je jediným cieľom. Strava môže pomôcť regulovať hmotnosť, podporiť ovuláciu a zvýšiť šancu na otehotnenie. Nie každá žena s PCOS však potrebuje schudnúť.

Doplnky a bylinky nie sú náhradou liečby. Vitamín D, omega-3 či mäta klasná sa skúmajú pre svoje možné účinky, no ich prínosy zatiaľ nie sú dostatočne potvrdené. Pri užívaní doplnkov sa poraďte s lekárom.

Čo je to PCOS?

PCOS (syndróm polycystických vaječníkov), dnes označovaný aj modernejšou skratkou PMOS (polyendokrinný metabolický ovariálny syndróm), je hormonálna porucha, pri ktorej vaječníky produkujú viac mužských hormónov (androgénov), než by mali.

Prejavuje sa:

nepravidelným alebo chýbajúcim menštruačným cyklom

akné

priberaním

problémami s otehotnením

„U väčšiny žien je spojený aj s inzulínovou rezistenciou, pri ktorej telo horšie reaguje na inzulín a ľahšie ukladá tuk, najmä v oblasti brucha,“ vysvetľuje medička a autorka článku, Simona Daňková.

Ako ovplyvňuje strava PCOS?

Strava pri PCOS (PMOS) ovplyvňuje najmä hladinu cukru a inzulínu v krvi, čo môže mať vplyv aj na tvorbu mužských hormónov a telesnú hmotnosť. Medzinárodné odporúčania z roku 2023 zdôrazňujú význam zdravého životného štýlu pre všetky ženy s PCOS, neodporúčajú však žiadnu konkrétnu diétu.

Prehľad vhodný potravín pri PCOS (PMOS)

Kategória

Prečo ich zaradiť do jedálnička

Zelenina

Brokolica, špenát, cuketa, paprika, paradajky, mrkva, karfiol, uhorka

Obsahuje vlákninu, vitamíny, minerálne látky a antioxidanty.

Ovocie

Čučoriedky, maliny, jahody, jablká, hrušky, citrusy, kiwi

Je zdrojom vlákniny, vitamínov a antioxidantov.

Celozrnné obilniny

Ovsené vločky, celozrnný chlieb, pohánka, quinoa, hnedá ryža, jačmenné krúpy

Obsahujú vlákninu a komplexné sacharidy.

Strukoviny

Šošovica, cícer, fazuľa, hrach, sója

Sú zdrojom rastlinných bielkovín a vlákniny.

Bielkoviny

Vajcia, kuracie a morčacie mäso, ryby, tofu, tempeh

Podporujú udržanie svalovej hmoty a zasýtia na dlhší čas.

Ryby a morské plody

Losos, sardinky, makrela, pstruh, treska

Obsahujú kvalitné bielkoviny, niektoré druhy aj omega-3 mastné kyseliny.

Orechy a semienka

Vlašské orechy, mandle, lieskovce, chia semienka, ľanové semienka, tekvicové semienka

Obsahujú zdravé tuky, vlákninu a minerálne látky.

Mliečne výrobky

Biely jogurt, grécky jogurt, kefír, tvaroh, cottage cheese

Sú zdrojom bielkovín a vápnika.

Zdravé tuky

Extra panenský olivový olej, avokádo, orechy, semienka

Dodávajú telu nenasýtené mastné kyseliny.

Bylinky a koreniny

Škorica, kurkuma, zázvor, cesnak, oregano, bazalka

Pomáhajú dochucovať jedlá a spestrujú jedálniček.

Potraviny, ktoré je pri PCOS (PMOS) vhodné obmedziť

Nejde o úplný zákaz, ale o to, aby tieto potraviny netvorili základ každodenného jedálnička.

Kategória

Sladené limonády, energetické nápoje, sladené džúsy

Sladkosti

Čokoládové tyčinky, cukrovinky, sušienky, zákusky

Rafinované obilniny

Biele pečivo, sladké cereálie, výrobky z bielej múky

Vyprážané jedlá

Vyprážaný syr, hranolčeky, vyprážané polotovary

Vysoko spracované potraviny

Instantné jedlá, fast food, slané snacky a rôzne polotovary

Spracované mäsové výrobky

Salámy, párky, klobásy, slanina

Ženy s PCOS pritom podľa aktuálnych prehľadov vo svete častejšie volia potraviny s vysokým glykemickým indexom (GI), vysokým percentom nasýtených tukov a s nedostatkom vlákniny.

Zdroj: magnific.com

Pozitívne účinky správne zvolenej stravy pri PCOS (PMOS)

Jednoduchšie chudnutie a regulácia hmotnosti. Vyvážená strava bohatá na vlákninu a bielkoviny pomáha lepšie regulovať hladinu cukru v krvi, predlžuje pocit sýtosti a môže uľahčiť kontrolu hmotnosti. Pri ženách s nadváhou môže už mierny úbytok 5 – 10 % telesnej hmotnosti priaznivo ovplyvniť metabolické aj reprodukčné zdravie. Chudnutie však nie je nevyhnutnou podmienkou zlepšenia príznakov PCOS.

Podpora ovulácie a zvýšenie šance na otehotnenie. Strava, ktorá pomáha zlepšovať citlivosť na inzulín, môže priaznivo ovplyvniť hormonálnu rovnováhu a pravidelnosť ovulácie. U niektorých žien tak môže podporiť plodnosť a zvýšiť šancu na prirodzené otehotnenie.

Lepšia citlivosť na inzulín. Pravidelný príjem vlákniny, celozrnných potravín a kvalitných bielkovín pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi. Zlepšenie inzulínovej citlivosti môže zároveň priaznivo ovplyvniť tvorbu androgénov (mužských pohlavných hormónov), ktoré pri PCOS často dosahujú vyššie hodnoty.

Priaznivejší hormonálny a metabolický profil. Vyvážený jedálniček môže pomôcť zlepšiť hladinu tukov v krvi, podporiť hormonálnu rovnováhu a zmierniť niektoré metabolické prejavy PCOS.

Negatívne účinky nevhodnej stravy pri PCOS (PMOS)

Ťažšia regulácia hmotnosti. Jedálniček s vysokým obsahom pridaného cukru, rafinovaných sacharidov a nízkym obsahom vlákniny môže zhoršovať reguláciu hladiny cukru v krvi a pocit sýtosti, čo sťažuje kontrolu hmotnosti.

Zhoršenie inzulínovej rezistencie. Nadmerný príjem vysoko spracovaných potravín a nedostatok vlákniny môžu nepriaznivo ovplyvňovať metabolické zdravie. Pri PCOS je to obzvlášť dôležité, pretože inzulínová rezistencia môže podporovať nadmernú tvorbu androgénov.

Nepriaznivý vplyv na hormonálnu rovnováhu a ovuláciu. Zhoršená inzulínová citlivosť môže prispievať k hormonálnej nerovnováhe a nepravidelnej ovulácii, čo môže sťažovať otehotnenie.

Extrémne diéty a jojo efekt. Príliš prísne diéty, hladovanie a výrazné obmedzovanie kalórií môžu viesť k nedostatku živín, únave a nezdravému vzťahu k jedlu. Pri snahe o otehotnenie je dôležitá najmä dostatočná a vyvážená výživa.

Potraviny vhodné pri PCOS

Dôkazy pre jednu „ideálnu“ diétu pri PCOS sú veľmi obmedzené. Najlepšie je sústrediť sa práve na kvalitu sacharidov: nízky glykemický index a dostatok vlákniny.

Pri výbere potravín sa preto riaďte týmto jednoduchým sprievodcom:

Skupina

ovsené vločky, celozrnný chlieb a cestoviny, strukoviny, quinoa

pomalšie zvyšujú cukor v krvi, zlepšujú inzulínovú rezistenciu

Vláknina

zelenina, bobuľové ovocie, strukoviny, ľanové a chia semienka

zlepšuje citlivosť na inzulín a znižuje hladinu voľných pohlavných hormónov

Bielkoviny

ryby, vajcia, tofu, strukoviny, chudšie mäso, jogurt

zasýtia a spomaľujú vstrebávanie cukrov

Nenasýtené tuky

olivový olej, orechy, avokádo, mastné ryby

podporujú zdravie srdca a pomáhajú proti zápalu

Dobrým vzorom môže byť stredomorský štýl stravovania s pravidelným jedením počas dňa, bez dlhých hladoviek a následného prejedania.

Jedálniček pri PCOS (PMOS)

Jedálniček je zostavený tak, aby obsahoval dostatok vlákniny, bielkovín a zdravých tukov, podporoval stabilnú hladinu cukru v krvi a pomáhal so zasýtením.

Jedlo

Ovsená kaša s gréckym jogurtom, čučoriedkami, chia semienkami a vlašskými orechmi.

Desiata

Grilovaný losos, quinoa a zeleninový šalát s olivovým olejom.

Olovrant

Biely grécky jogurt s malinami.

Večera

Celozrnný chlieb s vajíčkom, avokádom a čerstvou zeleninou.

Bylinky na PCOS (PMOS)

Niektoré bylinky môžu byť zaujímavým doplnkom pri zvládaní príznakov PCOS, najmä tých, ktoré súvisia s hormonálnou nerovnováhou. Ich účinky sa však stále skúmajú a zatiaľ neexistuje dostatok dôkazov, že by dokázali nahradiť klasickú liečbu.

„Najviac pozornosti vedcov si získala mäta klasná,“ približuje autorka článku Simona Daňková. „V jednej štúdii so 42 ženami s PCOS pili účastníčky počas 30 dní dve šálky čaju z mäty klasnej denne. Výsledky ukázali pokles hladiny voľného aj celkového testosterónu. Nadmerné ochlpenie sa však za taký krátky čas výrazne nezmenilo. Hoci sú výsledky zaujímavé, potrebné sú ďalšie a dlhodobejšie výskumy, ktoré potvrdia, či môže mäta skutočne pomôcť pri príznakoch PCOS.“

Čaj na polycystické vaječníky

Čaj síce PCOS nevylieči, no nesladené bylinkové čaje môžu byť dobrou alternatívou k sladeným nápojom. Spomedzi byliniek sa v súvislosti s PCOS najviac skúma mäta klasná. Čaje je ideálne piť bez pridaného cukru, aby ste zbytočne nezvyšovali príjem jednoduchých cukrov.

Vitamíny na PCOS

U žien s PCOS sa pomerne často vyskytuje nedostatok vitamínu D. Jeho dopĺňanie môže v kombinácii s metformínom (liekom používaným napríklad pri cukrovke 2. typu) prispieť k pravidelnejšiemu menštruačnému cyklu a podpore ovulácie.

Medzi ďalšie skúmané doplnky patria vitamín E, omega-3 mastné kyseliny a selén. Výsledky výskumov však zatiaľ nie sú jednoznačné.

Pred užívaním doplnkov je vhodné nechať si skontrolovať hladinu vitamínu D a správne dávkovanie konzultovať s lekárom.

Priberanie pri polycystických vaječníkoch

„Priberanie patrí medzi najčastejšie nepríjemné prejavy PCOS. Populačné štúdie ukazujú, že ženy s PCOS naberajú počas života na hmotnosti viac než ženy bez tohto ochorenia. Zodpovedá za to najmä inzulínová rezistencia, pri ktorej telo ľahšie ukladá tuk, hlavne v oblasti brucha,“ vysvetľuje ďalej medička Simona Daňková.

Zdroj: magnific.com

Nie každá žena s PCOS (PMOS) bojuje s nadbytočnými kilogramami. Niektoré sa, naopak, snažia zdravo pribrať. Výskumy zároveň naznačujú, že ženy s PCOS môžu byť náchylnejšie na ťažkosti spojené so stravovaním a vzťahom k jedlu. Nadváha však nie je

automatickým príznakom tohto syndrómu.

Ak chcete pribrať, zamerajte sa na potraviny bohaté na kvalitné tuky a bielkoviny, ako sú orechy, orechové maslá, olivový olej, avokádo, strukoviny či celozrnné obilniny.

Či už sa snažíte schudnúť alebo pribrať, dôležitá je pestrá a vyvážená strava, dostatočný príjem živín a pravidelný pohyb. Silový tréning vám navyše pomôže budovať svalovú hmotu, nielen zvyšovať množstvo telesného tuku.

Chudnutie pri polycystických vaječníkoch

Nechcené chudnutie nepatrí medzi typické prejavy PCOS. Ak ho spozorujete bez zmeny stravy alebo pohybu, nechajte si u lekára vylúčiť iné príčiny, napríklad zvýšenú činnosť štítnej žľazy (hypertyreózu).

„Ak chcete cielene schudnúť, zamerajte sa na realistický cieľ. Strata už 5 – 10 % pôvodnej hmotnosti môže zlepšiť ovuláciu, inzulínovú rezistenciu aj hladinu androgénov,“ dodáva medička Simona Daňková.

Žiadny typ diéty sa nepreukázal ako jednoznačne najlepší, preto je lepšie zvoliť si udržateľný spôsob stravovania s nízkym GI, miernym kalorickým deficitom a pravidelným pohybom ako rýchlu diétu. Chudnutie môže byť pri PCOS pomalšie, no dôležité je vytrvať a vytvoriť si z toho bežnú rutinu.

Časté otázky o strave a PCOS (PMOS)

Ako schudnúť pri PCOS?

Chudnutie pri PCOS môže byť náročnejšie, najmä ak sa pridružuje inzulínová rezistencia. Základom je pestrá a vyvážená strava s dostatkom bielkovín, vlákniny a zdravých tukov. Pomôcť môže obmedzenie sladených nápojov a vysoko spracovaných potravín, pravidelný pohyb a silový tréning. Ak potrebujete schudnúť, vhodný je mierny kalorický deficit, nie drastické diéty. Aj bez úbytku hmotnosti však môže zdravší životný štýl priniesť zdravotné benefity.

Aká diéta je pri polycystických vaječníkoch najlepšia?

Neexistuje jedna konkrétna diéta, ktorá by bola pre všetky ženy s PCOS najúčinnejšia. Medzinárodné odporúčania z roku 2023 nepotvrdili prevahu nízkosacharidovej, nízkotučnej ani inej špeciálnej diéty. Najvhodnejší je dlhodobo udržateľný jedálniček, ktorý obsahuje zeleninu, ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny, kvalitné bielkoviny a zdravé tuky. Dôležité je, aby strava vyhovovala vašim potrebám a nebola zbytočne obmedzujúca.

Treba pri PCOS vynechať mliečne výrobky alebo lepok?

Nie, pokiaľ nemáte diagnostikovanú intoleranciu laktózy, alergiu na mliečne bielkoviny, celiakiu alebo inú zdravotnú indikáciu, nie je dôvod tieto potraviny automaticky vyraďovať. Zatiaľ neexistujú presvedčivé dôkazy, že bezlepková alebo bezmliečna strava zlepšuje príznaky PCOS u všetkých žien. Dôležitejšia je celková kvalita a pestrosť jedálnička.

Pomáha pri PCOS prerušovaný pôst?

Prerušovaný pôst sa skúma aj v súvislosti s PCOS, najmä pre jeho možný vplyv na inzulínovú rezistenciu, hmotnosť a hormonálnu rovnováhu. Zatiaľ však nie je dostatok kvalitných dôkazov, že by bol účinnejší než bežné vyvážené stravovanie. Nie je preto nevyhnutnou súčasťou liečby a nemusí vyhovovať každej žene. Ak sa snažíte otehotnieť alebo máte problémy s príjmom potravy, jeho zavedenie je vhodné konzultovať s odborníkom.

Dá sa PCOS vyliečiť stravou?

Nie, PCOS zatiaľ nie je možné úplne vyliečiť, a to ani zmenou stravovania. Správne nastavený jedálniček však môže pomôcť zlepšiť inzulínovú citlivosť, podporiť hormonálnu rovnováhu, regulovať hmotnosť a u niektorých žien priaznivo ovplyvniť ovuláciu. Strava je dôležitou súčasťou zvládania príznakov, no podľa individuálnych potrieb môže byť potrebná aj liečba a pravidelné sledovanie u gynekológa alebo endokrinológa.

Autor článku

Medička

Študentka 4. ročníka všeobecného lekárstva na **Lekárskej fakulte UPJŠ** v Košiciach, ktorá pracuje ako medička a sanitárka na neurologickom oddelení Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura.

Zdieľať článok

Obsah na Lekar.sk vychádza z aktuálnych vedeckých poznatkov a konzultácií s odborníkmi. Použili sme nasledovné zdroje

ZHANG, L., Y. JIN, A. YANG et al. Optimalizácia kvality sacharidov: cesta k lepšiemu zdraviu žien s PCOS. Frontiers in Nutrition [online]. 2025, roč. 12, čl. 1578459

Súvisiace články

Ak žijete s PMOS (Polyendokrinný metabolický ovariálny syndróm, predtým PCOS), možno poznáte frustráciu z toho, že vaše telo nereaguje tak,…

18.09.2026

Cukrovka – diabetes mellitus – má viacero podôb. Liečba vyplýva z toho, o aký typ cukrovky ide.

29.09.2023

Príliš vysoká hladina cukru v krvi ohrozuje pacienta na živote z dlhodobého hľadiska. Nízka hladina cukru ho však môže ohroziť aj hneď.…

15.08.2024

Autor: tonhajzerova

Z očkovania chrípka? Lekár búra najväčšie mýty!

11. 11. 2026, Zdroj: **Nový Čas - Východ**, Strana: 18, Vydavateľ: **News and Media Holding a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**, Ďalšie zdroje: **Nový Čas - Bratislava, Nový Čas - Stred, Nový Čas - Západ**
Dosah: **415 000** GRP: **9,22** OTS: **0,09** AVE: **13649 EUR**

Z očkovania chrípka? Lekár búra najväčšie mýty!

Rubrika: ZDRAVIE V ZIME

CHRÍPKA NIE JE OBYČAJNÁ NÁDCHA! DOKÁŽE ČLOVEKA VYRADIŤ Z BEŽNÉHO ŽIVOTA AJ NA NIEKOĽKO TÝŽDŇOV A V NAJHORŠÍCH PRÍPADOCH MÔŽE VIESŤ K VÁŽNYM KOMPLIKÁCIÁM. NAPRIEK TOMU O OČKOVANÍ PROTI NEJ STÁLE KOLUJE MNOŽSTVO MÝTOV. MÔŽE NÁM VAKCÍNA SPÔSOBIŤ CHRÍPKU? POTREBUJEME JU, AJ KEĎ SME ZDRAVÍ? A MÁ VÔBEC VÝZNAM, KEĎ NÁS NEOCHRÁNI NA STO PERCENT?

„Očkovaním znižujete riziko ochorenia na chrípku a jej komplikácií, chránite svoje zdravie, pracovnú výkonnosť a pohodu počas jesene a zimy, pomáhate chrániť aj svoje okolie, kolegov a rodinných príslušníkov," vysvetľuje Lukáš Olšavský, prednosta Kliniky všeobecného lekárstva **UPJŠ** LF a Fakultnej nemocnice AGEL Košice-Šaca. Odborník zároveň vysvetľuje najčastejšie mýty, pre ktoré majú ľudia z očkovania zbytočné obavy.

Čo by ste ešte mali vedieť?

1.

KEDY JE NAJLEPŠÍ ČAS NA OČKOVANIE?

Ideálne na jeseň, ešte pred výraznejším šírením chrípky. Ochrana sa vytvára približne dva týždne po očkovaní. Zmysel však môže mať aj neskoršia vakcinácia, pokiaľ chrípkové vírusy stále cirkulujú.

2.

PREČO SA TREBA OČKOVAŤ KAŽDÝ ROK?

Chrípkové vírusy sa priebežne menia a ochrana po očkovaní časom slabne. Preto sa zloženie vakcín pravidelne aktualizuje podľa predpokladaného výskytu vírusov v nadchádzajúcej sezóne.

3.

JE OČKOVANIE BEZPEČNÉ?

Vakcíny proti chrípke sa používajú dlhodobo a ich bezpečnosť sa priebežne sleduje. Najčastejšími nežiaducimi účinkami sú bolesť v mieste vpichu, únava alebo mierne zvýšená teplota. Závažné nežiaduce reakcie sú zriedkavé.

4.

KTO BY MAL NA OČKOVANIE MYSLIEŤ NAJVIAC?

Predovšetkým seniori, tehotné ženy, malé deti, ľudia s chronickými ochoreniami, oslabenou imunitou a zdravotnícki pracovníci. Vyššie riziko komplikácií majú aj ľudia s obezitou.

5.

POMÔŽU PRI CHRÍPKE ANTIBIOTIKÁ?

Nie, pretože chrípku spôsobuje vírus. Antibiotiká účinkujú proti baktériám a lekár ich môže predpísať pri bakteriálnej komplikácii. Pri ľahkom priebehu pomáha odpočinok, dostatok tekutín a liečba príznakov. Rizikoví pacienti môžu potrebovať včasné podanie antivirotík.

3

najväčšie mýty o očkovaní

MÝTUS 1: Po očkovaní môžem dostať chrípku!

AKO JE TO NAOZAJ?

Injekčná vakcína proti chrípke neobsahuje vírus schopný vyvolať chrípkové ochorenie. Po očkovaní sa však môže objaviť bolesť ramena, únava či mierne zvýšená teplota. Ide o bežné, spravidla krátkodobé reakcie. Ak človek krátko po očkovaní ochorie, mohol sa nakaziť ešte pred vytvorením ochrany alebo dostať inú respiračnú infekciu.

MÝTUS 2: Som zdravý, očkovanie nepotrebujem!

AKO JE TO NAOZAJ?

Chrípku môže dostať aj mladý a zdravý človek. Hoci ju väčšinou prekoná bez vážnych následkov, môže nakaziť svojich blízkych.

Obzvlášť nebezpečná môže byť pre starých rodičov, malé deti či chronicky chorých členov rodiny. Očkovanie tak pomáha chrániť nielen samotného človeka, ale aj jeho okolie.

MÝTUS 3: Vakcína nefunguje na 100 %, preto je zbytočná!

AKO JE TO NAOZAJ?

Žiadne očkovanie nezaručuje absolútnu ochranu. Vakcína proti chrípke však znižuje riziko ochorenia a predovšetkým jeho závažných následkov. Aj zaočkovaný človek môže ochorieť, očkovanie však pomáha znižovať pravdepodobnosť komplikácií a hospitalizácie.

zdroj foto: Istock