

(6). Telesná aktivita priaznivo pôsobí na kardiovaskulárny, dýchací, oporný a pohybový systém, na latkovú výmenu a psychický stav. Odpočinok a spánok umožňujú ľudskému telu načerpať novú energiu. Deťom je potrebné upevňovať pravidlá spánkovej hygieny s úpravou prostredia, realizáciou vhodnej telesnej aktivity, redukciami príjmu jedla a pitia pred spaním, redukciami psychickej stimulácie pred zaspávaním, redukciami bolesti, využívaním relaxačných techník a rituálov (7).

**Očkovanie proti chrípke** je najúčinnjším prostriedkom na zabránenie chrípky u detí. Očkovacia látka je určená od 6 mesiacov veku dieťaťa, odporúča sa očkovať v jesenných mesiacoch, protilátky sa začínajú tvoriť o 10–14 dní. Odborníci odporúčajú očkovať proti chrípke každoročne aj deti s diabetom mellitom 1. typu, s poruchami imunity, po orgánových transplantáciách, s chronickým obličkovým zlyhaním, HIV pozitívne deti, nedonosené a nezrelé deti, deti s onkologickým ochorením, deti s alergiou na vaječné bielkoviny možno očkovať, pretože obsah vaječných proteínov vo vakcíne je taký nízky, že predstavuje nízke, až zanedbateľné riziko (8). Od 2. roku veku dieťaťa možno každoročne predsezónne podať inaktivovanú vakcínu, a to v čase najmenej 14 dní pred absolvovaním chemoterapie alebo 3–4 týždne po ňom. U detí mladších ako 9 rokov pri prvom očkovaní sa odporúča aplikovať očkovaciu látku v predsezóne dvoma dávkami v rozpätí jedného mesiaca (1, 7). Profylaxia chrípky u detí a dospievajúcich od 24 mesiacov do menej ako 18 rokov sa realizuje použitím Fluenuz Tetra. Deti a dospievajúci starší ako 24 mesiacov: 0,2 ml (0,1 ml do každej nosovej dierky). Deťom, ktoré ešte neboli očkované proti sezónnej chrípke, sa má po uplynutí najmenej 4 týždňov podať druhá dávka. Fluenuz Tetra sa nemá používať u dojčiat a batoliat vo veku do 24 mesiacov s ohľadom na bezpečnostné obavy týkajúce sa zvýšeného výskytu hospitalizácie a sipotu v tejto populácii. Imunizácia sa musí vykonať podaním do nosa. Fluenuz Tetra sa nepodáva injekčne. Fluenuz Tetra sa podáva ako rozdelená dávka do oboch nosových dierok. Po podaní polovice dávky do jednej nosovej dierky hneď alebo krátko potom podajte druhú polovicu dávky do druhej dierky. Pacient môže počas podávania očkovacej látky normálne dýchať, nie je potrebné ju aktívne vdychovať alebo vŕhovať

nosom (9). Kontraindikácie – precitlivenosť na liečivá alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok uvedených v časti (napr. želatína) na gentamicín (možné stopové množstvo). Ťažká alergická reakcia (napr. anafylaxia) na vajíčka alebo na vaječné proteíny (napr. ovalbumín), deti a dospievajúci s klinickou imunodeficienciou v dôsledku imunodeficientného zdravotného stavu alebo imunosupresívnej liečby, ako je: akútne a chronické leukémie, lymfóm, symptomatická HIV infekcia, bunkové imunodeficiencie a vysoké dávky kortikosteroidov (10).

**Princípy správnej imunizácie a aplikácia vakcín zahrňujú** individuálny prístup k očkovanému dieťaťu, rešpektovanie kontraindikácií, správnu očkovaciu techniku a zaobchádzanie s očkovacou látkou podľa pokynov výrobcu, optimálne odstupky medzi vakcináciami, zabezpečiť, zotrvanie očkovaného aspoň 30 minút pod dohľadom lekára (1).

### Prieskumná časť

Hlavný cieľ: Zistiť úroveň zdravotnej gramotnosti u rodičov so zameraním na prevenciu chrípky u detí.

Parciálne ciele prieskumu:

- Zistiť úroveň zdravotnej gramotnosti vedomosti rodičov o preventívnych opatreniach chrípky v detskom veku.
- Posúdiť znalosti rodičov v otázke očkovania proti chrípke u detí

### Metodológia a súbor

Prieskum sme realizovali v mesiaci december v roku 2022 v pediatrických ambulanciách – praktický lekár pre deti a dorast u 100 rodičov detí v predškolskom a školskom veku pomocou neštandardizovaného dotazníka. Vek respondentov bol v rozmedzí 20–48 rokov.

### Analýza a interpretácia výsledkov prieskumu

Príznaky chrípky uviedlo správne 96 % respondentov, u 4 % respondentov tieto výsledky správne neboli. Je veľmi dôležité poznať odlišnosti chrípky a nachladnutia. V rámci dodržiavania liečeného postupu pri objavení sa prvých príznakov chrípky 56 % respondentov podáva lieky na zníženie horúčky a dostatok tekutín, 40 % respondentov urgentne vyhľadá lekára kvôli obavám z možných komplikácií, 4 % ho navštívia len v prípade, ak hodnoty te-

lesnej teploty neklesajú. V rámci preventívnych opatrení 16 % respondentov uvádzalo konzumovanie dostatku vitamínov v prirodzenej podobe, 20 % pravidelný pohyb a vyhýbanie sa ohniskám nákazy, u 66 % to bola kombinácia faktorov podporujúcich zdravý životný štýl a očkovania. Zaujímali nás názory respondentov na očkovanie proti chrípke, až 80 % respondentov považuje očkovanie za veľmi účinný faktor prevencie chrípky u detí, 20 % vyjadrilo nesúhlasné stanovisko s odôvodnením strachu z výskytu možných vedľajších účinkov pri očkovaní. Vedomosti týkajúce sa nežiaducich účinkov súvisiacich s očkovaním sme monitorovali vymenovaním jednotlivých typov, kde 66 % respondentov uviedlo iba jeden príklad nežiaducej reakcie, dva príklady uviedlo 10 % a tri a viac 24 %. Pri zisťovaní, či sa rodičia osobne stretli s nežiaducou reakciou u ich dieťaťa, 77 % respondentov odpovedalo, že ich dieťa nemalo neprimeranú reakciu na očkovanie, 23 % respondentov konštatovalo, že sa s nežiaducou reakciou stretli u svojho dieťaťa. Ako najčastejší prejav uvádzali horúčku, opuch v mieste vpichu, pretrvávajúcu bolesť v mieste vpichu. Zisťovali sme preferované informačné zdroje reflektujúce objektivitu, 93 % respondentov uviedlo lekárov primárneho kontaktu ako najúčinnější zdroj informácií s vysokou profesionalitou a humánnym prístupom, 7 % respondentov uvádzalo internetové zdroje. V otázke modifikácie postojov k očkovaniu proti chrípke v súvislosti s pandémiou covid-19 respondenti konštatovali v 78 %, že ich postoj táto skutočnosť neovplyvnila, aj predtým boli k očkovaniu pozitívne naklonení, 22 % ovplyvnila v negatívnom postoji k očkovaniu.

### Diskusia

Z výsledkov nami realizovaného prieskumu vyplýva, že rodičia poznajú preventívne opatrenia zamerané na chrípku u detí, až v 80 % sa prikláňajú k očkovaniu, čo je potešiteľné. Výsledky nami realizovaného prieskumu korešponujú s výsledkami komparatívneho výskumu Lacikovej, kde rodičia v 85,9 % vyjadrili pozitívne stanovisko k očkovaniu v Českej republike a 92,6 % v Slovenskej republike. Zisťovali sme skutočnosť, ako ovplyvnila pandémia covidu-19 postoj rodičov k očkovaniu, kde v 78 % respondenti konštatovali, že ich postoj táto skutočnosť neovplyvnila, aj pred-