

Október 19-től megkezdődik az idei influenzaszезzonra készült védőoltások kiszállítása a háziorvosi rendelőkbe. Az új vakcina az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) ajánlásainak megfelelően három influenzavírus-törzs – két A típusú (H1N1 és H3N2), valamint egy B típusú – ellen nyújt hatékony védelmet.

Miért fontos idén is a védőoltás?

Az influenza nem egyenlő a közönséges megfázással. Magas lázzal, izomfájdalommal, fejfájással, szédüléssel és általános gyengeséggel járhat. Különösen veszélyes az idősekre, a krónikus betegekre, a várandósokra és a kisgyermekekre, náluk ugyanis súlyos szövődményeket okozhat.

A leggyakoribb súlyos szövődmények:

- Tüdőgyulladás.
- A krónikus légzőszervi, szív- és érrendszeri, illetve anyagcsere-betegségek felerősödése.
- Kórházi kezelést igénylő állapotok.

A védőoltás elsődleges célja nem feltétlenül a fertőzés teljes megakadályozása, hanem a súlyos lefolyás, a szövődmények és a kórházba kerülés esélyének csökkentése.

Az Európai Betegségmegelőzési és Járványvédelmi Központ (ECDC) elemzése szerint a 65 év felettiek körében az oltás a kórházi felvételek körülbelül 26–41%-át előzte meg a korábbi szezonban.

Kik jogosultak térítésmentes (ingyenes) védőoltásra?

A kockázati csoportokba tartozók számára az oltóanyag és az oltás beadása a háziorvosi rendelőkben térítésmentes.

Az oltás különösen javasolt:

- **60 év felettieknek** (korosztálytól és alapbetegségtől függetlenül).
- **Krónikus betegeknek** (légzőszervi, szív- és érrendszeri, illetve anyagcsere-betegségben szenvedőknek).
- **Csökkent immunrendszerű** személyeknek (akiknek a szervezete valamilyen veseszületett betegség, szerzett kórkép vagy orvosi kezelés következtében **nem képes teljes értékű immunválaszt adni** a fertőzésekre és a vakcinákra)
- **Várandós nőknek**, valamint a közeljövőben gyermekvállalást tervezőknek.
- **Egészségügyi és szociális dolgozóknak**, illetve a tartós ápolást nyújtó intézmények lakóinak.

Mi a helyzet azokkal, akik nem tartoznak a fenti csoportokba?

Az influenza elleni védőoltás általában mindenki számára javasolt, akinél nem áll fenn orvosi ellenjavallat. Ha Ön nem jogosult az ingyenes vakcinára, a receptre felírható oltóanyag elérhetőségéről és árával kapcsolatban érdeklődjön saját háziorvosánál.

Hogyan lehet igényelni az oltást?

Mivel a védettség kialakulásához a szervezetnek körülbelül **két hétre** van szüksége, az oltást érdemes még a nagyobb járvány hulláma előtt beadatni.

Az igénylés pontos menetéről, a rendelési időről és az oltási időpontokról **közvetlenül a saját háziorvosi rendelőjében** kaphat felvilágosítást. Célszerű, ha ezeket az információkat email-ben igyekszik megszerezni, az őszi-téli időszakban egyébként is megnövekedett betegforgalomban ilyen hívásokkal a rendelés közben lehetőleg ne hátráltassa a betegellátást.

Általános szabály, hogy a védőoltással kapcsolatban próbáljuk minimalizálni a rendelő várójában töltött időt, hiszen ilyenkor megszorodnak a náthás – hurutos – megfázásos tünetekkel ellátásra szoruló betegek, ez pedig rizikót jelent a védőoltásra jelentkezők számára.

Mikor lehet oltani és mikor nem?

Az orvostudomány éles határvonalat húz az enyhe és a súlyos betegségek között:

- **Enyhe betegség (NEM akadály):** Ha Önnek csak **enyhe náthája, torokfájása, köhögése** vagy akár **hőemelkedése** van, a védőoltás **nyugodtan beadható**. Nem fog tőle súlyosabban megbetegedni.
- **Közepes vagy súlyos betegség (ÓVATOSSÁG/HALASZTÁS):** Ha **magas láza** van, ágynak esett, vagy olyan akut betegsége van, ami miatt kifejezetten rosszul érzi magát, az oltást **el kell halasztani** a gyógyulásig.

Akkor miért halasztják el mégis a lázas betegek oltását?

Nem azért, mert a lappangó betegség súlyosabbá válna, hanem két tisztán **praktikus orvosi okból**:

1. **A tünetek összekeverhetősége:** A védőoltások után felléphet normális oltási reakcióként láz, fejfájás vagy levertség. Ha Ön már eleve lázasan érkezik, az orvos később nem fogja tudni eldönteni, hogy a súlyosbodó lázat a fejlődő alapbetegség (pl. egy kezdődő tüdőgyulladás) okozza, vagy csak az oltás mellékhatása.
2. **A beteg komfortérzete:** Ha a szervezet egy komolyabb fertőzéssel küzd, felesleges egy oltási reakcióval (pl. végtagfájdalommal) tovább terhelni a beteg közérzetét.

Ha egy enyhe megfázás miatt minden alkalommal elhalasztanánk az oltásokat (különösen a téli szezonban), a lakosság jelentős része védtelen maradna a valóban veszélyes betegségekkel (pl. influenza, pneumococcus) szemben, mivel a téli időszakban szinte egymást érik az enyhe fertőzések.

A döntést mindig a helyszínen lévő oltóorvosnak kell meghoznia a beteg fizikális vizsgálata (pl. tüdőmeghallgatás, torok megtekintése) és panaszai alapján.

Még néhány praktikus tanács:

- A védőoltás beadását követő 24 órában fogyasszon sok folyadékot. Bár a bőséges folyadékfogyasztás önmagában változtatja meg az oltás hatékonyságát (vagyis nem lesz tőle több antitestünk), a **mellékhatások megelőzésében és enyhítésében**, valamint a szervezet támogatásában kulcsfontosságú szerepe van, mivel az oltások után az egyik leggyakoribb normális immunreakció a **hőemelkedés vagy a láz**. Ilyenkor a testhőmérséklet megemelkedik, a szervezet intenzívebben párologtat (izzadunk), ami gyors folyadékvesztéshez vezet. Ha már az oltás előtt és közvetlenül utána is jól

hidratált a szervezet, sokkal könnyebben és kevesebb kellemetlenséggel vészeli át ezt az időszakot.

- A bőséges folyadékfogyasztás ezen kívül **támogatja a nyirokkeringést** is, hiszen az oltóanyagot általában izomba adják, ahonnan a nyirokrendszeren keresztül jut el a legközelebbi nyirokcsomókba, hogy beindítsa az immunválaszt.
- **Amit érdemes kerülni:** az **alkoholt** és a túlzott **koffeinfogyasztást** az oltás utáni 24 órában jobb elkerülni, mivel mindkettő dehidratál (vizet von el a szervezettől), ráadásul az alkohol elnyomhatja, vagy éppen felerősítheti az oltási reakciókat, és feleslegesen terheli a májat.
- Amennyiben az oltás helyén bőrpírt, duzzanatot, vagy feszülést tapasztal, azt lokális hűtéssel (pl. egy tiszta konyharuhába csavart jégkockával, vagy hidegvizes borogatással) csillapíthatja. Amennyiben hőemelkedés, láz, vagy fejfájás jelentkezik, akkor a bő folyadékfogyasztás mellé nyugodtan vegyen be egy Ön által korábban használt és bevált lázcsillapítót, vagy fájdalomcsillapítót (pl. paracetamol, ibuprofén, metamizol tartalmú gyógyszert), és pihenjen le.
- Az oltás utáni 24–48 órában a nehéz fizikai munkát és az intenzív edzést érdemes kerülni, hogy az energia az immunválasz felépítésére fókuszálódhasson.
- Próbálja elkerülni azt, hogy különösen zsúfolt helyeken (üzletek, tömegközlekedés) bármilyen légúti betegséggel megfertőzzék.
- Ha valaki a közvetlen közelében köhög, vagy tüsszög (főleg, ha ezt nem zsebkendőbe, hanem a tenyerébe teszi) fordítson neki hátat, és távolodjon el a közeléből!
- Az ilyen szituációkat követően fertőtlenítsen, vagy szappannal alaposan mossa meg a kezét mielőtt az arcához nyúl, vagy étkezni kezd.
- Ne használjon otthon készített mégoly tetszetős textíliából készült maszknak tűnő tárgyat a szája-orra eltakarására, hiszen ezek a ritka szövésű anyagok semmilyen védelmet nem jelentenek a cseppfertőzéssel szemben.
- Az ún. sebészi maszk a környezetét védi Öntől (gondoljon arra, hogy a sebész műtét közben nem akarja megfertőzni a beteget), az ún. FFP2, ill. FFP3 jelzésű maszkok pedig azt a személyt védik a környezettől, aki használja.
- Az **FFP2** maszkok max. 8%-ban engednek szűretlen levegőt a légutakba, ezért alkalmasak szálló por, vírusok/járványok elleni lakossági védelemre.
- Az **FFP3** maszkok esetében ez 1–3% alatti, emiatt erősen mérgező porok, radioaktív részecskék, azbeszt, egészségügyi veszélyes zónák (pl. intenzív osztály) az alkalmazás fő területe.
- A **kilégzőszeleppel ellátott maszk**: Könnyebb benne lélegezni, mert a kilégzett meleg, párás levegőt a szelep azonnal kiengedi. **Szabály:** Ez a maszk **csak a viselőjét védi**. Ha Ön fertőzött, a szelepen keresztül akadálytalanul adja át a vírust másoknak.
Járványhelyzetben beteg embernek tilos ilyen viselnie

Kritikus használati szabályok az optimális védelemért

Hiába vesz valaki FFP3-as maszkot, ha nem tartja be az alábbi munkavédelmi és egészségügyi szabályokat, a hatékonysága egy sima textilmaszk szintjére eshet vissza:

- **A borotváltság szabálya:** Az FFP maszkok **csak teljesen simára borotvált arcon működnek**. Akár egy 2-3 napos borosta vagy a szakáll is elemelheti a maszk szélét a bőrtől. Ilyenkor a levegő nem a szűrőn át, hanem a réseken áramlik be (alászívás), megszüntetve a védelmet.
- **Az orrcsipesz formázása:** Felhelyezés után az orrnyergén lévő fémcsíkot két kézzel, szorosan rá kell formázni az orr-ra, hogy ott se szökhessen be a levegő (ha a szemüvege bepárásodik, a maszk rosszul van feltéve).
- **Időkorlát:** Az FFP maszkok viselése megterheli a tüdőt a megnövekedett légzési ellenállás miatt. Munkavédelmi szabályok szerint **legfeljebb 3 óra folyamatos viselés után szünetet kell tartani**.
- **Tilos a nedves maszk:** Ha a maszk a lehelettől, izzadságtól látványosan átnedvesedett, a szűrőszervezete összeomlik, és a pórusok áteresztővé válnak. Az átnedvesedett maszkot azonnal le kell cserélni.
- **Érintési tilalom:** Felvétel után soha ne nyúljon a maszk külső felszínéhez, mert az szűri meg a szennyeződések/kórokozókat. Ha hozzáér, a kezével szétterjesztheti a fertőzést. Levételnél kizárólag a gumipántokat szabad megfogni.

A gyógyszerárakban receptre egyéb (például négykomponensű vagy gyermekeknek szánt orrspray formátumú) oltóanyagok is kiválthatók, ezekről konzultáljon háziorvosával, vagy gyermeke házi gyermekorvosával.

Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal tájékoztatása szerint az idei influenza védőoltások a 2026/2027-es influenzaszezonra vonatkozóan a WHO és az EMA ajánlása alapján

- az Influenza A (H1N1): egy A/Missouri/11/2025 (H1N1)pdm09-szerű vírus,
- az Influenza A (H3N2): egy A/Darwin/1454/2025 (H3N2)-szerű vírus, és
- az Influenza B (Victoria-vonal): a B/Tokyo/EIS13-175/2025-szerű vírus előlt komponenseit tartalmazzák.