



Česká lékařská společnost J. E. Purkyně: Máte chřipku? Lékaři radí, kdy zůstat doma a kdy jít k lékaři

Tisková zpráva, 22. prosinec 2025, Praha

Chřipková epidemie v České republice sílí a počty nemocných rostou napříč všemi věkovými skupinami. Nejvyšší nemocnost je aktuálně zaznamenávána u dětí školního věku, přibývá však i případů u seniorů a pacientů s chronickým onemocněním. Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP) proto vydává přehledná doporučení, která veřejnosti pomohou rozlišit běžný průběh chřipky od varovných příznaků možných komplikací.

„Většina lidí zvládne chřipku při dodržení klidového režimu doma. Problémem ale zůstává pozdní příchod k lékaři - často až ve chvíli, kdy se rozvinou komplikace, například zápal plic nebo závažné dechové obtíže,“ uvádí **MUDr. Pavel Dlouhý, předseda Společnosti infekčního lékařství ČLS JEP a primář infekčního oddělení.**

Kdy chřipku zvládnout doma

Pokud má onemocnění běžný průběh, ČLS JEP doporučuje:

- zůstat doma a omezit kontakt s okolím – chřipka je vysoce nakažlivá,
- pobývat ideálně v samostatném pokoji, při kontaktu používat roušku či respirátor
- srážet horečku a tlumit bolest či kašel běžně dostupnými léky podle návodu, antibiotika neúčinkují
- pravidelně doplňovat tekutiny a lehce stravitelnou stravu,
- větrat místnost, zvlhčovat vzduch,
- neležet stále na zádech, měnit polohy, projít se po bytě
- sledovat svůj stav (měřit teplotu, sledovat příjem tekutin a močení, dech)
- zůstat ve spojení s rodinou či přáteli

Kdy kontaktovat lékaře

Telefonickou konzultaci s praktickým lékařem nebo návštěvu pohotovosti ČLS JEP doporučuje zejména tehdy, pokud:

- potíže trvají déle než **3–4 dny bez zlepšení**,
- horečka přetrvává nebo se po zlepšení znovu vrací,
- dochází ke zhoršení dýchání, objeví se dušnost nebo bolest na hrudi,
- pacient není schopen přijímat tekutiny,
- jde o **rizikovou osobu** – seniora, těhotnou ženu, malé dítě, pacienta s chronickým onemocněním či oslabenou imunitou,
- naměřená saturace kyslíku klesá **opakovaně pod 93 %**.

Kdy nečekat a volat záchrannou službu (155)

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

E-mail: czma@cls.cz, czma@cls.cz

Telefon: +420 224 266 223



Okamžitou lékařskou pomoc je nutné vyhledat při:

- výrazném pocitu nedostatku vzduchu nebo zrychleném dýchání,
- známkách dehydratace či neschopnosti přijímat tekutiny,
- zmatenosti nebo poruše vědomí,
- poklesu saturace kyslíku na **90 % a méně**.

„Klíčové je nečekat v nejistotě. Pokud má pacient pochybnosti, je vždy lepší se poradit. A objeví-li se dechové potíže, je to jasný signál k rychlé reakci,“ doplňuje **MUDr. Pavel Dlouhý**.

Podle odborníků letos v Evropě dominuje subtyp chřipky A/H3N2, který se šíří rychle. „Není to důvod k panice, ale k rozumné opatrnosti - zůstat doma, nepřecházet nemoc a chránit sebe i své okolí,“ uzavírá **MUDr. Pavel Dlouhý**.

Doporučení vycházejí z odborných stanovisek Společnosti infekčního lékařství ČLS JEP. Jejich smyslem je pomoci lidem rozhodnout se správně a včas, bez zbytečné paniky i bez zbytečného rizika.

O České lékařské společnosti J. E. Purkyně

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP) je nejstarší a nejvýznamnější odborná lékařská organizace v České republice. Byla založena v roce 1862 s cílem podporovat rozvoj medicíny, odbornou spolupráci a vzdělávání lékařů. Sdružuje více než 30 000 členů, organizovaných do více než stovky odborných společností pokrývajících všechny oblasti moderní medicíny. ČLS JEP zajišťuje odbornou garanci a podporuje tvorbu doporučených postupů, přispívá k celoživotnímu vzdělávání lékařů a aktivně spolupracuje s mezinárodními zdravotnickými institucemi. Jejím posláním je spojovat odborníky, hájit zájmy medicíny a přispívat k rozvoji zdravotnictví v České republice.

Více informací [zde](#).

Kontakt pro média

PP Partners

Patrik Němeček

Senior PR Manager

tel.: +420 778 001 303

email: patrik.nemecek@pppartners.cz

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

E-mail: czma@cls.cz, czma@cls.cz

Telefon: +420 224 266 223