

# ČIJEPLJENJE ŠTITI!

*vas i vašu obitelj*

Kampanja big5health povodom  
Europskog tjedna cijepljenja

19. – 25. 4. 2026.



U suradnji s:



# Uvodni članak

Draga čitateljice, dragi čitatelju,

Zdravlje je naše najvrjednije dobro – a cijepljenje je jedan od najjednostavnijih i najučinkovitijih načina da ga zaštitimo. Postoji, nažalost, mnogo dezinformacija i mitova koji mogu dovesti do toga da se ljudi i njihova djeca ne cijepi. Stoga je našim partnerima s kojima surađujemo i nama važno ponuditi vam jasne, razumljive i pouzdane informacije. Zašto? Jer je svako cijepljenje važno – za vas, za vašu obitelj i za našu zajednicu.

## U ovoj ćete brošuri pronaći:

- Aktualne činjenice o cijepljenju – od HPV-a preko pneumokoka do RSV-a i COVIDA-19.
- Praktične savjete o tome kako možete jednostavno upravljati svojim zaštitnim cijepljenjem u svakodnevnom životu – uključujući e-iskaznicu cijepljenja.
- Znanstveno utemeljene odgovore na česta pitanja i mitove.
- Osobne provjere cijepljenja da biste uvijek znali jeste li vi i vaši najbliži optimalno zaštićeni.

Cijepljenja spašavaju živote. Ona ne štite samo nas same, već i one koji se ne mogu cijepiti – poput dojenčadi ili osoba s oslabljenim imunološkim sustavom. Zajedno možemo suzbiti bolesti i učiniti naše društvo zdravijim.

Zahvaljujemo svim stručnjakinjama i stručnjacima koji podržavaju ovu kampanju. Posebno zahvaljujemo Austrijskom društvu za opću i obiteljsku medicinu (njem. ÖGAM), pokrajini Salzburg, posebice Pokrajinskoj sanitarnoj direkciji te Institutu Karl Landsteiner za istraživanje pluća i pneumološku onkologiju na njihovom vrijednom radu.

Stalo nam je do vašeg zdravlja! Iskoristite ovu brošuru kao vodič za dug, zdrav i bezbrižan život.

Vaš tim big5health

**big5**health



# Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| Zašto se cijepiti?                             | 3  |
| Kako djeluju cjepiva?                          | 4  |
| Sigurnost cjepiva                              | 5  |
| Austrijski plan cijepjenja                     | 6  |
| Akcije cijepjenja 2026.                        | 7  |
| Provjera činjenica: kako ne nasjesti na mitove | 10 |
| Vaša osobna provjera cijepjenja                | 12 |
| Prevenција u svakodnevnom životu               | 14 |
| Usluge i informacije                           | 16 |

## Zašto se cijepiti?

Zamislite da možete zaštititi svoju obitelj, svoje prijateljice i prijatelje te sebe sama jednom jednostavnom mjerom od mnogih teških bolesti. Upravo to omogućuju cijepjenja! Ona su poput nevidljivog zaštitnog štita – čuvaju nas od opasnih infekcija, spašavaju živote i osiguravaju da ostanemo zdravi.

Svako je cijepjenje korak prema sigurnosti: za vas, za vašu djecu, za vaše roditelje i za sve koji su vam važni – jer kada se cijepimo, ne štitimo samo sebe, već i one koji se možda (još) ne mogu cijepiti, kao što je dojenčad ili osobe s oslabljenim imunološkim sustavom.

„Cijepjenje je jedina znanstveno dokazana preventivna mjera koja dokazano štiti od teških i potencijalno životno ugrožavajućih bolesti!“



**dr. Stephanie Poggenburg**

1. potpredsjednica Austrijskog društva  
za opću i obiteljsku medicinu

# Kako djeluju cjepiva?

Cijepljenja su poput blagog treninga za vaš imunološki sustav. Ona pripremaju vaš organizam na to da prepozna i suzbije uzročnike bolesti – a da se vi zapravo ne morate stvarno razboljeti. Tako ste najbolje pripremljeni kada jednom dođete u kontakt s pravim uzročnikom.

Zamislite da vaše tijelo ima unutarnje čuvarice i čuvare koji su uvijek spremni zaštititi vas od uljeza. Cijepljenja jačaju te čuvarice i čuvare zdravlja i osiguravaju da ostanete zdravi – i to tijekom cijelog života.

## Taj trening, ovisno o vrsti cjepiva, djeluje na različite načine:

- živa cjepiva sadrže jako oslabljene uzročnike
- mrtva cjepiva sadrže inaktivirane (mrtve) dijelove uzročnika. mRNA/vektorska cjepiva koriste se genetskim informacijama uzročnika. Tijelu se prikazuje „nacrt“ za mali dio virusa. Na taj način imunološki sustav uči.

„Sigurnost cjepiva zajamčena je dugogodišnjim istraživanjima, strogim kliničkim studijama i kontinuiranim nadzorom. Svako cjepivo, koje dolazi na tržište, prošlo je dug put – **radi vaše sigurnosti.**“



**dr. Petra Gruber-Juhász**

voditeljica Pokrajinske sanitarne direkcije Salzburg

# Sigurnost cjepiva

Cijepljenja su rezultat temeljitih istraživanja i prolaze stroge postupke ispitivanja prije nego li budu odobrena. Time se osigurava da nisu samo učinkovita, već i sigurna.

## Od ideje za cjepivo do odobrenja cjepiva dug je put:

1. Prije nego što se cjepivo smije testirati na ljudima, ispituje se u laboratoriju i na životinjama.
2. Potom se cjepivo testira na maloj skupini dobrovoljaca. Ako sve prođe dobro, tada se
3. testira na većoj skupini da bi se utvrdila optimalna doza i moguće nuspojave. Tek kada je i to u redu, cjepivo se primjenjuje na tisućama ljudi da bi se dodatno ispitala učinkovitost i sigurnost. To može trajati više godina.
4. Tek kada su svi ti koraci uspješno završeni, neovisna tijela kao što su Europska agencija za lijekove (EMA) ili Savezni ured za sigurnost i zdravstvo (BASG) provjeravaju podatke. Samo ako cjepivo ispunjava sve zahtjeve, ono će biti odobreno.
5. I nakon odobrenja cjepivo se stalno nadzire. Liječnice i liječnici te znanstvenice i znanstvenici prijavljuju moguće nuspojave nadležnim tijelima da bi sigurnost i nadalje bila zajamčena.

### Poseban slučaj: cjepivo protiv bolesti COVID-19

Cjepiva protiv bolesti COVID-19 bila su tijekom pandemije hitno potrebna. U tu su se svrhu znanstvenice i znanstvenici oslanjali na već postojeća znanja o koronavirusima i razvoju cjepiva. Osim toga, poduzeća i istraživačke institucije uložile su više novca i osoblja u razvoj. Dodatno su pojedini koraci za odobrenje provedeni paralelno. Tako je, uz iste stroge sigurnosne zahtjeve koji vrijede za sva cjepiva, cjepivo moglo biti razvijeno znatno brže.

# Austrijski plan cijepljenja

U Austriji postoji jasan plan cijepljenja koji vam pokazuje koja se cijepljenja preporučuju u kojoj dobi. Zahvaljujući besplatnom programu cijepljenja za djecu, mnoga su cjepiva besplatna i za djecu i za odrasle. Na ovom planu zajedno s Ministarstvom zdravstva rade stručnjakinje i stručnjaci Nacionalnog povjerenstva za cijepljenje te ga svake godine ažuriraju da bi u njega ugradili najnovija znanstvena saznanja.

Bilo da se radi o standardnim cijepljenjima kao što su ospice ili tetanus ili o posebnim cijepljenjima za određene životne faze – plan cijepljenja vaš je osobni pratilac za zdrav život.

S ovim planom u rukama možete biti sigurni da ste vi i vaša obitelj optimalno zaštićeni. Iskoristite ovu priliku – za život s manje briga i više kvalitete života! Vaša liječnica ili vaš liječnik od povjerenja može vam u tome pomoći i detaljno vas savjetovati o preporučenim cijepljenjima.



Saznajte odmah na adresi:  
[www.sozialministerium.gv.at/impfplan](http://www.sozialministerium.gv.at/impfplan)

„Upravo u području cijepljenja moramo još znatno unaprijediti informiranje pacijenata i povećati procijepljenost.“



**dr. Susanne Rabady**

2. potpredsjednica Austrijskog društva  
za opću i obiteljsku medicinu



# Akcije cijepljenja 2026.

Cijepljenja su jedan od najboljih načina zaštite od teških bolesti. U 2026. godini provode se posebne akcije u okviru kojih se možete cijepiti besplatno. Ovdje ćete pronaći sve važne informacije o aktualnim cijepljenjima.

## Cijepljenje protiv HPV-a

### prevencija raka za djecu i mlade odrasle

HPV, skraćenica za humani papilomavirus, može uzrokovati prekancerozne promjene i rak. Prenosi se spolnim kontaktom i može uzrokovati rak vrata maternice, rak penisa, analni rak, kao i rak u području usne šupljine i ždrijela. Neugodne genitalne bradavice mogu također biti uzrokovane određenim tipovima virusa.

Cijepljenje pruža vrlo dobru zaštitu od tih bolesti. Preporučuje se da roditelji koji žele zaštititi svoju djecu to učine od navršene 9. godine života djeteta.

#### Aktualna akcija:

- Do lipnja 2026. sve osobe u dobi od 21 do 30 godina mogu besplatno primiti drugu dozu ako su prvu primile prije prosinca 2025.
- Iskoristite priliku da na vrijeme zaštitite svoju djecu – cijepljenje je besplatno za sve osobe od 9. do 21. rođendana!

#### Gdje se može cijepiti?

- U ordinacijama liječnika koji sudjeluju u programu.
- Na javnim punktovima za cijepljenje koji sudjeluju u programu.
- Djelomično u okviru školskih programa cijepljenja.



# Cijepljenje protiv pneumokoka

## Zaštita za pluća i srce

Pneumokoki su bakterije koje mogu uzrokovati teške upale pluća, meningitis i sepsu. Posebno za starije osobe i osobe s kroničnim bolestima ove infekcije mogu biti opasne po život. Za dojenčad i djecu mlađu od 5 godina ove bakterije mogu također biti opasne.

### Jeste li znali?

Cijepljenje protiv pneumokoka ne štiti samo od upale pluća, već dodatno smanjuje i rizik od srčanog udara i moždanog udara nakon infekcije. Osim toga, štiti od dugoročnih posljedica kao što su kronične bolesti pluća.

### Aktualne akcije

- Besplatno cijepljenje za sve osobe starije od 60 godina – iskoristite sada! Novo cjepivo pokriva više serotipova – prethodna cijepljenja nisu relevantna.
- Cijepljenje je dio besplatnog programa cijepljenja za djecu i besplatno je za svu djecu od 7. tjedna života do 6. rođendana.

### Gdje se može cijepiti?

- U ordinacijama liječnika koje sudjeluju u programu.
- U nekim savezним pokrajinama u ustanovama okružnih upravnih tijela i magistrata.

„Uvijek je sezona pneumokoka!  
Iskoristite besplatno cijepljenje da  
biste zaštitili sebe i svoja pluća.”



#### prim. priv. doc. dr. Arschang Valipour

pulmolog pri Institutu Karl Landsteiner  
za istraživanje pluća i pneumološku onkologiju

# Cijepljenje protiv RSV-a

## Zaštita od teških bolesti dišnog sustava

Respiratorni sincicijski virus (RSV) može biti posebno opasan za bebe, malu djecu i starije osobe te dovesti do teških upala pluća pa čak i smrti. U djece su oboljenja od RSV-a uzrok broj 1 za hospitalizacije tijekom zimskih mjeseci. Cijepljenje protiv RSV-a štiti od hospitalizacije i teških oblika bolesti.

Bebe rođene između listopada i ožujka imaju najveći rizik od teških oblika bolesti. Budući da ne postoje cjepiva za djecu, ona se štite pasivnom imunizacijom. Pritom djeca primaju gotova antitijela – za razliku od cijepljenja, pri kojem tijelo tek treba razviti tu obranu (vidi objašnjenje na 4. stranici). To bi se trebalo provesti po mogućnosti još u bolnici. Za svu djecu rođenu između travnja i rujna preporučuje se imunizacija protiv RSV-a u listopadu. Od 65. godine života ponovno se povećava rizik od teških oblika oboljenja od RSV-a. Stoga se cijepljenje preporučuje i od te dobi.

### Aktualne akcije:

- Imunizacija protiv RSV-a dio je besplatnog programa cijepljenja za djecu te je stoga za bebe besplatna.

### Gdje se provodi imunizacija?

- U javnim i privatnim bolnicama te rodilištima koja sudjeluju u besplatnom programu cijepljenja.
- Kod pedijatrica i pedijataru koji sudjeluju u programu.

# Cijepljenje protiv herpes zoster (pojasasti herpes)

## Zaštita od bolnih posljedica

Pojasasti herpes (Herpes zoster) uzrokuje virus varicella zoster – isti virus koji uzrokuje vodene kozice (varičele). Tipično za bolest je pojava mjehurića raspoređenih u traci, koji podsjećaju na pojas.

U starijih osoba pojasasti herpes može dovesti do jakih bolova koje je teško liječiti, do oštećenja živaca i dugoročnih komplikacija. To uključuje rizik od sljepoće i upale mozga. Ujedno se povećava i rizik od srčanog i moždanog udara! Cijepljenje smanjuje taj rizik za više od 90 %.

Zbog toga se cijepljenje posebno preporučuje osobama starijima od 60 godina, osobama oslabljenog imuniteta te osobama s kroničnim bolestima / kroničnim upalnim oboljenjima.

### Jeste li znali?

U osoba koje su cijepljene protiv varičela (vodenih kozica) pojasasti se herpes javlja znatno rjeđe nego u necijepljenih osoba. Cijepljenje protiv varičela stoga se ne isplati samo radi sprječavanja vodenih kozica u djece. I u kasnijoj dobi te osobe imaju manji rizik od pojave pojasastog herpesa!

### Aktualne akcije:

- Za sve osobe starije od 60 godina cijepljenje protiv pojasastog herpesa je besplatno.
- Osobe starije od 18 godina koje imaju povećan rizik od oboljenja mogu se također besplatno cijepiti.

### Gdje se može cijepiti?

- U ordinacijama liječnika koje sudjeluju u programu.
- U nekim saveznom pokrajinama u ustanovama okružnih upravnih tijela i magistrata.

# Cijepljenje protiv COVIDA-19

Cijepljenje protiv COVID-19 štiti od teške bolesti i hospitalizacije. Ako dođe do bolesti unatoč cijepljenju, ona obično traje kraće i ima blaži tijek. Cijepljenje također smanjuje rizik prijenosa virusa na druge osobe.

Cijepljenje se preporučuje svim osobama starijima od 12 godina. No cijepiti se mogu i mlađa djeca već u dobi od 6 mjeseci.

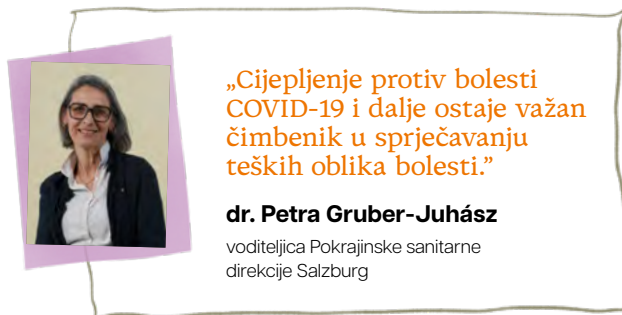
Cijepljenje protiv bolesti COVID-19 je besplatno.

### Jeste li znali?

Za zaštitu od teških oblika bolesti s novim je cjepivima danas dovoljna samo jedna doza!

### Gdje se može cijepiti?

- U mnogim liječničkim ordinacijama.
- U okviru ponuda za cijepljenje u vašoj saveznoj pokrajini.



# Provjera činjenica: *kako ne nasjesti na mitove*

## **Mit:**

Cijepljenje protiv bolesti COVID-19 genska je terapija.

## **Činjenica:**

Glasnička RNA (engl. Messenger-RNA, skraćeno mRNA) dio je naših stanica bez koje one ne bi mogle funkcionirati. U jezgri stanice nalazi se naš DNK (naši geni), koji sadrži nacрте za bjelančevine (proteine). Ti se proteini zatim stvaraju u citoplazmi koja okružuje jezgru stanice. Tu na scenu stupa mRNA: ona prenosi nacрте do „graditelja” (enzima) u citoplazmi. Obrnuto to ne funkcionira, odnosno mRNA ne može prenositi informacije u jezgru stanice. Stoga nikada ne može utjecati na naše gene.

## **Mit:**

Nuspojave cjepiva se prikrivaju.

## **Činjenica:**

Cjepiva se strogo nadziru – prije i nakon odobrenja. Svaka se moguća nuspojava dokumentira i provjeravaju je neovisna tijela kao što su EMA-e (Europska agencija za lijekove) ili BASG (Savezni ured za sigurnost i zdravlje). Svi su podaci javno dostupni.

Ova transparentnost osigurava da se cjepiva stalno unapređuju i da se možete pouzdati u njihovu sigurnost.

## **Mit:**

Prirodna infekcija je bolja od cijepljenja.

## **Činjenica:**

Cjepiva se odobravaju tek kada je njihov rizik od mogućih komplikacija znatno manji od njihove koristi.

Prirodna infekcija može imati teške tijekove, komplikacije i dugoročne posljedice. Kod ospica to su, primjerice, upale mozga, a kod dječje paralize (polio) – kao što i sam naziv kaže – paralize. Ospice dodatno mogu uništiti već stečenu imunološku zaštitu protiv drugih bolesti. Tako se ne mora preboljeti samo bolest ospica, već nakon toga i bolesti protiv kojih su već postojali „čuvari” u krvi.

## **Dodatna doza znanja:**

Zahvaljujući programima cijepljenja u posljednjim su desetljećima mnoge bolesti toliko suzbijene da njihove teške posljedice danas više nisu stvarno prisutne u našoj svijesti. Zbog toga možda nastaje dojam da su cjepiva opasna i da njihovi mali rizici djeluju prijeteće. No u stvarnosti bi ponovno došlo do mnogih opasnih infekcija kada bi se sve manje ljudi cijepilo.

**Mit:**

Cijepljenja se provode prerano u dojenčadi i djece.

**Činjenica:**

Plan cijepljenja za djecu osmišljen je tako da ih zaštiti od opasnih bolesti što je ranije moguće. Dojenčad i mala djeca posebno su osjetljivi na teške oblike bolesti kao što su hripavac, ospice ili pneumokokne infekcije.

**Zašto se cijepi tako rano:**

- Dojenčad još nema potpuno razvijen imunološki sustav – cijepljenja im pomažu u zaštiti dok njihov organizam ne ojača.
- Dječje bolesti kao što su ospice mogu uzrokovati teške komplikacije (npr. upalu pluća ili upalu mozga).
- Rana cijepljenja ne štite samo dijete, već i braću i sestre, roditelje te bake i djedove.

**Što roditelji trebaju znati:**

- Cjepiva za djecu posebno su prilagođena njihovoj dobi i primjenjuju se u malim, sigurnim dozama.
- Nema preopterećenja: djeca svakodnevno dolaze u kontakt s mnogo više antigena nego putem cijepljenja – njihov imunološki sustav za to je dizajniran.

„Cijepljenja za djecu su poput zaštitnog štita – štite ih od bolesti koje bi mogle ugroziti njihov život.”

**dr. Stephanie Poggenburg**

1. potpredsjednica Austrijskog društva za opću i obiteljsku medicinu

**Mit:**

Cijepljenja uzrokuju autizam.

**Činjenica:**

Ovaj mit potječe iz krivotvorene studije iz 1998. godine koja je znanstveno opovrgnuta. Kasnije je otkriveno da je liječnik koji je objavio tu studiju imao financijski interes za širenje ove dezinformacije.

Brojne velike studije s milijunima sudionica i sudionika nisu pronašle nikakvu povezanost između cijepljenja i autizma. Cijepljenja su sigurna i spašavaju živote.

Taj primjer vrlo jasno pokazuje da dezinformacije mogu uznemiriti roditelje i dovesti do toga da se djeca ne cijepi, iako je odavno poznato da su cjepiva sigurna.

**Mit:**

Cijepljenja uzrokuju neplodnost.

**Činjenica:**

Ne postoje znanstveni dokazi da cijepljenja utječu na plodnost. Ovaj se mit često širi dezinformacijama na društvenim mrežama, ali nema medicinsku osnovu. Studije pokazuju da su cijepljene osobe jednako plodne kao i necijepljene. Cijepljenje protiv HPV-a štiti čak od raka vrata maternice – bolesti koja može ugroziti plodnost.

Ova se dezinformacija pojavljuje i u vezi s cijepljenjem protiv bolesti COVID-19. U stvarnosti su u studijama detaljno ispitani utjecaji na plodnost i nije zabilježen nijedan slučaj neplodnosti.

**Dodatna doza znanja:**

Glasine o neplodnosti mogu posebno uznemiriti mlade ljude. No upravo cijepljenja štite zdravlje roditelja i njihove buduće djece.

# Vaša osobna provjera cijepljenja: *jeste li vi i vaša djeca optimalno zaštićeni?*

Cijepljenja su poput nevidljivog zaštitnog štita za vas i vašu obitelj. Osim toga, ako ste cijepljeni, štite i one ljude koji se iz različitih razloga ne mogu cijepiti.

No znate li jesu li vaša cijepljenja ažurirana? Ovim jednostavnim pregledom možete provjeriti imate li sva važna cijepljenja – za bezbrižan i zdrav život.



## 1. Standardna cijepljenja – osnova vaše zaštite u odrasloj dobi

### **Tetanus, difterija, hripavac (pertusis), dječja paraliza (polio):**

Jeste li u posljednjih 10 godina primili docijepljivanje? Ta cijepljenja štite od infekcija opasnih po život, koje se zbog smanjene procijepljenosti nažalost ponovno sve češće pojavljuju!

### **Ospice, zaušnjaci, rubeola (MMR):**

Jeste li cijepljeni ili ste preboljeli te bolesti? Ospice mogu i u odraslih uzrokovati teške komplikacije!

### **FSME (zaštita od krpelja):**

U cijeloj Austriji ima krpelja, ne samo u šumi, već i na livadama i u grmlju. Oni mogu prenositi virus krpeljnog encefalitisa koji može uzrokovati upalu moždanih ovojnica.

**Savjet: Ako niste sigurni, pitajte svoju liječnicu ili svog liječnika obiteljske medicine – brza provjera donosi jasnoću!**

## Jeste li znali?

Ako je dovoljno ljudi u jednoj zajednici cijepljeno, bolesti se više ne mogu širiti – tada su čak i necijepljene osobe bolje zaštićene. To se naziva kolektivni imunitet. On posebno štiti dojenčad, starije osobe i osobe koje se ne mogu cijepiti. Cijepljenja nisu samo privatna stvar, već i odgovornost prema našim bližnjima!



## 2. Cijepljenja u posebnim životnim fazama – zaštita koja vas prati

### **Za roditelje i djecu:**

- Je li vaše dijete primilo sva preporučena cijepljenja?
- Znete li da je cijepljenje protiv HPV-a moguće od 9. godine i da štiti od raka?

### **Za odrasle (18 – 60 godina):**

- Jeste li primili cijepljenje protiv HPV-a (do 30. godine besplatno!)?
- Jeste li cijepljeni protiv gripe? (preporučuje se svake godine!)

### **Za osobe starije od 60 godina:**

- Jeste li primili besplatno cijepljenje protiv pneumokoka?
- Jeste li docijepljeni protiv pojasastog herpesa (Herpes zoster)?
- Znete li da vas cijepljenje protiv RSV-a štiti od teških upala pluća i drugih opasnih bolesti?

„Aktualna zaštita cijepljenjem je kao sigurnosni pojas za vaše zdravlje – koliko je važna, shvatite tek kada vam zatreba.”



**dr. Stephanie Poggenburg**

1. potpredsjednica Austrijskog društva  
za opću i obiteljsku medicinu



### 3. Rizične skupine – trebate li posebnu zaštitu?

Rizične skupine imaju veći rizik od teških oblika bolesti – cijepljenja mogu spasiti život!

#### **Pripadate rizičnoj skupini ako:**

- imate kronične bolesti (npr. dijabetes, astmu, srčane probleme).
- imate oslabljen imunološki sustav (npr. zbog lijekova ili bolesti kao što je HIV).
- ste trudni ili planirate trudnoću.
- radite u skrbi ili imate kontakt s rizičnim osobama.



### 4. Elektronička iskaznica cijepljenja – uvijek ažurirana!

Vaša papirnata iskaznica cijepljenja izgubljena je već prije nekoliko godina i više nemate pojma kada ste zadnji put cijepljeni? Taj problem poznat je mnogima od nas! Nova elektronička iskaznica cijepljenja (e-iskaznica cijepljenja) omogućuje jednostavan pregled svih cijepljenja.

#### **Što je e-iskaznica cijepljenja?**

- Digitalni dokaz o cijepljenju za Austriju.
- Povezana s vašom e-karticom – nije potrebna zasebna prijava!
- Sve informacije pohranjuju se u središnjem austrijskom registru cijepljenja.

#### **Prednosti e-iskaznice cijepljenja:**

- Uvijek ažurirana: automatska ažuriranja nakon svakog cijepljenja.
- Svoja cijepljenja možete pregledati putem ELGA portala u e-iskaznici cijepljenja.
- Čak i ako ne sudjelujete u ELGA sustavu, imate pristup svojoj e-iskaznici cijepljenja

Pristup putem adrese:  
[http://www.gesundheit.gv.at/  
gesundheitsleistungen/elga.html](http://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/elga.html)  
pomoću identifikacijske isprave  
ID Austria

# Prevenција u svakodnevnom životu *mali koraci, veliki učinak*

Ostati zdrav lakše je nego što mislite! Ovim praktičnim savjetima jačate svoje zdravlje i zdravlje svoje obitelji – svaki dan.

## 1. Redovite provjere cijepljenja

- Provjerite svoj status cijepljenja jedanput godišnje (npr. pomoću e-iskaznice cijepljenja).
- Iskoristite besplatna cijepljenja (npr. cijepljenje protiv HPV-a do 30 godina, cijepljenje protiv pneumokoka od 60 godina).
- Ne zaboravite docjepljivanja (npr. cijepljenje protiv tetanusa svakih 10 godina, protiv gripe svake godine).

## 2. Higijena – jednostavno, ali učinkovito

- Pranje ruku sapunom (minimalno 20 sekundi) – osobito prije jela i nakon povratka kući.
- Kašljanje/kihanje u pregib lakta – tako štite druge.
- Čišćenje površina (npr. kvaka, mobitela) – virusi i bakterije tako nemaju šanse!

## 3. Jačanje imunološkog sustava

Zdrava prehrana: puno voća, povrća i cjelovitih žitarica.

Kretanje na svježem zraku – već 30 minuta dnevno pomaže!

Dovoljno sna (7– 8 sati) – vaš se organizam regenerira i ostaje snažan.



„Prevenција nije slučajnost, već rezultat malih, svjesnih odluka – svaki dan.”

**dr. Susanne Rabady**

2. potpredsjednica Austrijskog društva za opću i obiteljsku medicinu

#### 4. Ostanite informirani – znanje je zaštita

- Koristite se pouzdanim izvorima.
- Pitajte stručnjakinje i stručnjake! Vaša liječnica ili vaš liječnik od povjerenja rado će vas savjetovati!
- Koristite e-iskaznicu cijepljenja – tako uvijek imate pregled svog statusa cijepljenja.

#### 5. Zaštitite zajednicu

- Cijepite se: ne samo zbog sebe, već i zbog rizičnih skupina (npr. bebe, starijih osoba).
- Dijelite informacije: pomozite u suzbijanju dezinformacija.

**Izdavač:** big5health, Stadtbüro Schottenfeldgasse 41-43/2/27, 1070 Beč

**E-pošta:** office@big5health.at **Uredništvo:** Mag. Simone Peter-Ivkić

**Dizajn i grafika:** big5comm, Beč 2026, sva prava pridržana.



Zahvaljujemo našim sponzorima MSD-u, Pfizeru i Sanofiju na financijskoj podršci koja omogućuje da se ova brošura besplatno direktno distribuira pacijenticama i pacijentima. Sadržaj je – neovisno o financijskim interesima naših sponzora – izradio big5health, udruga za prijenos znanja i unapređenje zdravstvene pismenosti i kvalitete života u slučaju kroničnih bolesti, u suradnji s medicinskim i znanstvenim stručnjakinjama i stručnjacima. I njima zahvaljujemo na nesebičnoj i konstruktivnoj suradnji!

# Usluge i informacije

Imate pitanja o cijepljenju ili trebate podršku? Ovdje ćete pronaći sve važne kontakte, preuzimanja i usluge – jednostavno, brzo i bez komplikacija!

## Mjesta za cijepljenje u vašoj blizini

**Kako pronaći najbliže mjesto za cijepljenje:**

**Mrežno pretraživanje:**

[www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/gesund-leben/gesundheitsvorsorge1/impfen.html](http://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/gesund-leben/gesundheitsvorsorge1/impfen.html)

Vaša liječnica ili vaš liječnik rado će vas savjetovati i cijepiti na licu mjesta.

## Brošura – za preuzimanje i korištenje

**Digitalno dostupna:**

Na njemačkom, engleskom, turskom, srpskom i drugim jezicima:

[www.big5health.at/kampagnen/impfwoche2026/](http://www.big5health.at/kampagnen/impfwoche2026/)

**Skenirajte QR-kod i preuzmite izravno:**



## Pomoć putem telefona:

**Dežurna zdravstvena linija 1450:**

besplatno savjetovanje o cijepljenju (pon – pet, 8 – 20 sati).

## Korisne poveznice i alati

**Plan cijepljenja za Austriju:**

<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Impfen/impfplan.html>

**Informacije o e-iskaznici cijepljenja:**

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/elga/elektronischer-impfpass.html>