

VAKCINACIJA ŠTITI!

Vas i vašu porodicu!

Kampanja big5health povodom
Evropske nedelje imunizacije

19.–25.04.2026.



U saradnji sa:



Uvodnik

Draga čitateljko, dragi čitaooče,

Zdravlje je naše najvrednije dobro – a vakcinacije su jedan od najjednostavnijih i najefikasnijih načina da ga zaštitimo. Nažalost, postoji mnogo dezinformacija i mitova koji mogu dovesti do toga da ljudi ne vakcinišu sebe i svoju decu.

Zato je našim partnerima i nama važno da vam pružimo jasne, razumljive i pouzdane informacije. Zašto? Zato što je svaka vakcina važna – za vas, za vašu porodicu i za našu zajednicu.

U ovoj brošuri ćete pronaći:

- **Aktuelne činjenice** o vakcinaciji – od HPV-a preko pneumokoka do RSV-a i COVID-19.
- **Praktične savete** kako da jednostavno upravljate svojom zaštitom putem vakcinacije u svakodnevnom životu – uključujući e-karton vakcinacije.
- **Naučno utemeljene odgovore** na česta pitanja i mitove.
- **Lične provere vakcinacije** kako biste uvek znali da li ste vi i vaši najbliži optimalno zaštićeni.

Vakcinacije spašavaju živote. One ne štite samo nas, već i one koji se ne mogu da se vakcinišu – kao što su odojčad ili osobe sa oslabljenim imunim sistemom. Zajedno možemo suzbiti bolesti i učiniti naše društvo zdravijim.

Zahvaljujemo se svim stručnjakinjama i stručnjacima koji podržavaju ovu kampanju. Posebnu zahvalnost upućujemo Austrijskom društvu za opštu i porodičnu medicinu (ÖGAM), pokrajini Salzburg, posebno Pokrajinskoj sanitarnoj direkciji, kao i Institutu za istraživanje pluća i pulmološku onkologiju Karl Landsteiner na njihovom dragocenom radu.

Vaše zdravlje nam je važno! Iskoristite ovu brošuru kao vodič ka dugom, zdravom i bezbrižnom životu.

Vaš tim big5health

big5health



Sadržaj

Zašto se vakcinisati?	3
Kako deluju vakcine?	4
Bezbednost vakcina	5
Austrijski plan vakcinacije	6
Akcije vakcinacije 2026	7
Provera činjenica: da ne nasednete na mitove	10
Vaša lična provera vakcinacije	12
Prevenција u svakodnevnom životu	14
Servis i informacije	16

Zašto se vakcinisati?

Zamislite da biste mogli da zaštitite svoju porodicu, svoje prijateljice i prijatelje i sebe jednom jednostavnom merom od mnogih teških bolesti. Upravo to omogućavaju vakcine! One su kao nevidljivi štit – čuvaju nas od opasnih infekcija, spasavaju živote i omogućavaju nam da ostanemo zdravi.

Svaka vakcinacija je korak ka sigurnosti: za vas, za vašu decu, za vaše roditelje i za sve koji su vam važni – jer kada se vakcinišemo, ne štitimo samo sebe, već i one koji možda (još) ne mogu da se vakcinišu, kao što su odojčad ili osobe sa oslabljenim imunim sistemom.

„Vakcinacija je jedina naučno dokazana preventivna mera koja dokazano štiti od teških i potencijalno po život opasnih bolesti!“



Dr Stephanie Poggenburg

1. potpredsednica Austrijskog društva
za opštu i porodičnu medicinu

Kako deluju vakcine?

Vakcine su kao nežan trening za vaš imuni sistem. One pripremaju vaš organizam da prepozna i da se bori protiv uzročnika bolesti, a da pritom ne morate zaista da se razbolite. Tako ste najbolje pripremljeni kada jednom dođete u kontakt sa pravim uzročnikom.

Zamislite da vaše telo ima unutrašnje čuvare koji su uvek spremni da vas zaštite od uljeza. Vakcine jačaju ove čuvare zdravlja i brinu se o tome da ostanete zdravi – i to tokom celog života.

Ovaj trening funkcioniše na različite načine, u zavisnosti od vrste vakcine:

- žive vakcine sadrže veoma oslabljene uzročnike
- mrtve vakcine sadrže inaktivirane (mrtve) delove uzročnika
- mRNA/vektorske vakcine koriste genetske informacije uzročnika. Organizmu se prikazuje „nacrt“ za mali deo virusa. Tako imuni sistem uči da prepozna virus i da se odbrani.

„Bezbednost vakcina je obezbeđena dugogodišnjim istraživanjima, strogim kliničkim studijama i kontinuiranim praćenjem. Svaka vakcina koja dođe na tržište prošla je dug put – **radi vaše bezbednosti.**“



Dr Petra Gruber-Juhász

rukovodilac Pokrajinske sanitarne direkcije Salzburg

Bezbednost vakcina

Vakcine su rezultat pažljivog istraživanja i prolaze kroz stroge postupke provere pre nego što budu odobrene. Time se osigurava da nisu samo efikasne, već i bezbedne.

Od ideje za vakcinu do njenog odobrenja vodi dug put:

1. Pre nego što vakcina sme da se testira na ljudima, ispituje se u laboratoriji i na životinjama.
2. Nakon toga se vakcina testira na maloj grupi dobrovoljaca. Ako sve prođe dobro, ona se
3. testira na većoj grupi kako bi se utvrdilo koja je najbolja doza i koje bi nuspojave mogle da se pojave. Tek kada je i ovde sve u redu, vakcina se daje hiljadama ljudi kako bi se dodatno ispitala njena efikasnost i bezbednost. To može trajati nekoliko godina.
4. Tek kada su svi ovi koraci uspešno završeni, nezavisne institucije kao što su Evropska agencija za lekove (EMA) ili Savezni zavod za bezbednost u zdravstvu (BASG) proveravaju podatke. Samo ako vakcina ispunjava sve zahteve, biva odobrena.
5. I nakon odobrenja, vakcina se stalno prati. Lekarke i lekari, kao i naučnice i naučnici prijavljuju moguće nuspojave nadležnim institucijama kako bi se i dalje osigurala bezbednost.

Poseban slučaj: vakcina protiv virusa COVID-19

Vakcine protiv virusa COVID-19 bile su tokom pandemije hitno potrebne. Zato su se naučnice i naučnici oslonili na već postojeća saznanja o koronavirusima i razvoju vakcina. Pored toga, kompanije i istraživačke institucije uložile su više novca i ljudskih resursa u razvoj. Takođe su paralelno sprovedeni pojedinačni koraci za odobrenje. Na taj način je, uz iste stroge bezbednosne standarde koji važe za sve vakcine, bilo moguće razviti vakcinu mnogo brže.

Austrijski plan vakcinacije

U Austriji postoji jasan plan vakcinacije koji vam pokazuje koje se vakcine preporučuju u kom uzrastu. Zahvaljujući besplatnom programu vakcinacije za decu, mnoge vakcine su besplatne kako za decu, tako i za odrasle. Zajedno sa Ministarstvom zdravlja, stručnjakinje i stručnjaci Nacionalnog savetodavnog tela za vakcinaciju rade na ovom planu i svake godine ga ažuriraju kako bi uključili najnovija naučna saznanja.

Bilo da su u pitanju standardne vakcine kao što su boginje ili tetanus ili posebne vakcine za određene životne faze – plan vakcinacije je vaš lični pratilac za zdrav život.

Sa ovim planom u rukama možete biti sigurni da ste vi i vaša porodica optimalno zaštićeni. Iskoristite ovu priliku – za život sa manje briga i većeg kvaliteta života! Vaša lekarka ili vaš lekar od poverenja može vas u tome podržati i detaljno vas savetovati o preporučenim vakcinama.



Pogledajte odmah na
www.sozialministerium.gov.at/impfplan

„Upravo kada je reč o vakcinaciji, moramo još značajno unaprediti informisanje pacijenata i obuhvat vakcinacijom.“



Dr Susanne Rabady

2. potpredsednica Austrijskog društva za opštu i porodičnu medicinu



Akcije vakcinacije 2026.

Vakcine su jedan od najboljih načina da se zaštitite od teških bolesti. U 2026. godini postoje posebne akcije u okviru kojih možete da se besplatno vakcinišete. Ovde ćete pronaći sve važne informacije o aktuelnim vakcinama.

HPV vakcinacija

Prevenција raka za decu i mlade odrasle

HPV, skraćenica za humani papiloma virus, može izazvati prekancerozne promene i rak. Prenosi se seksualnim kontaktom i može izazvati rak grlića materice, rak penisa, rak anusa, kao i rak u području usta i ždrela. Takođe, određeni tipovi virusa mogu izazvati neprijatne genitalne bradavice.

Vakcinacija veoma dobro štiti od ovih bolesti. Roditelji koji žele da zaštite svoju decu trebalo bi da to učine već od 9. godine deteta.

Aktuelna akcija:

- Do juna 2026. svi uzrasta od 21 do 30 godina mogu besplatno dobiti drugu dozu, ako su prvu primili pre decembra 2025.
- Iskoristite priliku da na vreme zaštitite svoju decu – vakcina je besplatna za sve osobe od 9. do 21. rođendana!

Gde se može primiti vakcina?

- U lekarskim ordinacijama koje učestvuju u programu.
- Na javnim punktovima za vakcinaciju koji učestvuju u programu.
- Delimično u okviru školskih vakcinacija.



Pneumokokna vakcinacija

Zaštita za pluća i srce

Pneumokoki su bakterije koje mogu izazvati teške upale pluća, meningitis i trovanje krvi. Posebno za starije osobe i osobe sa hroničnim bolestima ove infekcije mogu da budu opasne po život. Ove bakterije takođe mogu da budu opasne za odojčad i decu mlađu od 5 godina.

Da li ste znali?

Pneumokokna vakcinacija ne štiti samo od upale pluća, nego dodatno smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara nakon infekcije. Takođe štiti od dugoročnih posledica kao što su hronične bolesti pluća.

Aktuelne akcije

- Besplatna vakcinacija za sve starije od 60 godina – iskoristite sada! Nova vakcina pokriva više serotipova – prethodne vakcinacije nisu relevantne.
- Vakcina je deo besplatnog programa vakcinacije za decu i besplatna je za svu decu od 7. nedelje života do 6. rođendana.

Gde se može primiti vakcina?

- U lekarskim ordinacijama koje učestvuju u programu.
- U nekim saveznim pokrajinama u ustanovama okružnih upravnih organa i magistrata.

„Pneumokoki su uvek u sezoni! Iskoristite besplatnu vakcinaciju da zaštitite sebe i svoja pluća.“



Prim. priv. doc. dr Arschang Valipour

pulmološki stručnjak u Institutu za istraživanje pluća i pulmološku onkologiju Karl Landsteiner

RSV vakcinacija

Zaštita od teških bolesti disajnih puteva

Respiratorni sincicijalni virus (RSV) može biti posebno opasan za bebe, malu decu i starije osobe i dovesti do teških upala pluća, pa čak i smrti. Kod dece su RSV infekcije uzrok broj 1 za bolničko lečenje tokom zimskih meseci. RSV vakcinacija štiti od hospitalizacija i teških tokova bolesti.

Bebe rođene između oktobra i marta imaju najveći rizik za teške tokova bolesti. Pošto ne postoje vakcine za decu, ona se štite pasivnom imunizacijom. Pri tome deca dobijaju gotova antitela – za razliku od vakcinacije, kod koje organizam tek treba da razvije ovu odbranu (vidi objašnjenje na strani 4). To bi trebalo da se obavi još u bolnici. Za svu decu rođenu između aprila i septembra preporučuje se RSV imunizacija u oktobru.

Od 65. godine života ponovo se povećava rizik od teških tokova RSV infekcije. Zato se vakcinacija preporučuje i od ovog uzrasta.

Aktuelne akcije:

- RSV imunizacija je deo besplatnog programa vakcinacije za decu i time besplatna za bebe.

Gde se može obaviti imunizacija?

- U javnim i privatnim bolnicama i porodilištima koja učestvuju u besplatnom programu vakcinacije.
- Kod pedijatarata koji učestvuju u programu.

Vakcinacija protiv herpes zostera (šindre)

Zaštita od bolnih posledica

Šindra (herpes zoster) uzrokovana je virusom varicela-zoster – istim virusom koji izaziva i ovčije boginje. Tipično za ovu bolest je pojava plikova raspoređenih u traci, koji podsećaju na pojas.

Kod starijih osoba šindra može dovesti do jakih, teško izlečivih bolova, oštećenja nerava i dugoročnih komplikacija. U to spada i rizik od slepila i upale mozga. Takođe se povećava i rizik od srčanog i moždanog udara! Vakcinacija smanjuje rizik za više od 90%.

Zbog toga se vakcinacija posebno preporučuje osobama starijim od 60 godina, osobama sa oslabljenim imunitetom i osobama sa hroničnim ili hronično-upalnim bolestima.

Da li ste znali?

Kod osoba koje su vakcinisane protiv varicela (ovčijih boginja), šindra se javlja mnogo ređe nego kod nevakcinisanih. Vakcinacija protiv varicela se, dakle, ne isplati samo da bi se sprečile ovčije boginje kod dece. I kada odrastu, ove osobe imaju manji rizik od pojave šindre!

Aktuelne akcije:

- Za sve osobe starije od 60 godina vakcinacija protiv šindre je besplatna.
- Takođe osobe starije od 18 godina koje imaju povećan rizik od oboljenja mogu se besplatno vakcinisati.

Gde se može primiti vakcina?

- U lekarskim ordinacijama koje učestvuju u programu.
- U nekim saveznom pokrajinama u ustanovama okružnih upravnih organa i magistrata.

COVID-19 vakcinacija

Vakcinacija protiv COVID-19 pomaže u zaštiti od teških tokova bolesti i hospitalizacije. Ako do infekcije dođe uprkos vakcinaciji, bolest obično ima kraći i blaži tok. Vakcinacija takođe smanjuje rizik od prenošenja virusa na druge osobe.

Vakcinacija se preporučuje svim osobama starijim od 12 godina. Međutim, mogu se vakcinisati i mlađa deca već od 6 meseci starosti.


Vakcinacija protiv COVID-19 je besplatna.

Da li ste znali?

Za zaštitu od teških tokova bolesti, uz nove vakcine, sada je dovoljna samo jedna doza!

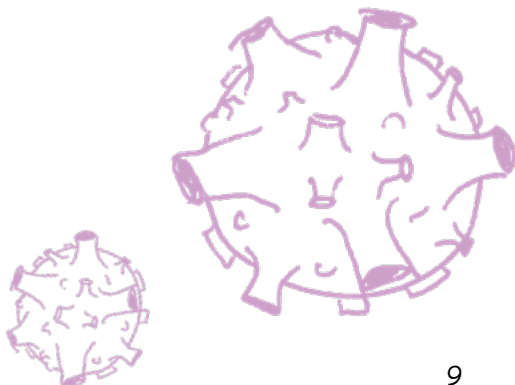
Gde se može primiti vakcina?

- U mnogim lekarskim ordinacijama.
- U okviru ponuda za vakcinaciju u vašoj saveznoj pokrajini.



„Vakcinacija protiv COVID-19 ostaje važan stub u sprečavanju teških tokova bolesti.“

Dr Petra Gruber-Juhász
rukovodilac Pokrajinske sanitarne direkcije Salzburg



Provera činjenica: *da ne nasednete na mitove*

Mit:

Vakcina protiv COVID-19 je genska terapija.

Činjenica:

Informaciona RNK (engl. messenger RNA, skraćeno mRNA) deo je naših ćelija bez kojeg one ne bi mogle da funkcionišu. U ćelijskom jedru nalazi se naša DNK (naši geni), koja sadrži „nacрте“ za proteine. Ovi proteini se zatim stvaraju u citoplazmi, koja okružuje jedro. I tu dolazi do izražaja mRNA: ona prenosi „nacрте“ do „graditelja“ (enzima) u citoplazmi. Obrnuto ne funkcioniše, odnosno mRNA ne može preneti informacije u ćelijsko jedro. Time nikada ne može uticati na naše gene.

Mit:

Nuspojave vakcina se prikrivaju.

Činjenica:

Vakcine se strogo nadziru – pre i nakon odobrenja. Svaka moguća nuspojava se dokumentuje i proverava od strane nezavisnih institucija kao što su EMA (Evropska agencija za lekove) ili BASG (Savezni zavod za bezbednost u zdravstvu). Svi podaci su javno dostupni.

Ova transparentnost osigurava da se vakcine stalno unapređuju i da se možete pouzdati u njihovu bezbednost.

Mit:

Prirodna infekcija je bolja od vakcinacije.

Činjenica:

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

Prirodna infekcija može imati teške tokove, komplikacije i dugoročne posledice. Kod morbila to su, na primer, upale mozga, a kod dečje paralize (polio) – kao što i naziv kaže – paralize. Morbili mogu dodatno uništiti već postojeći imunitet na druge bolesti. Tako se ne mora proći samo bolest morbila, već nakon toga i bolesti protiv kojih je organizam već imao „čuvare“ u krvi.

Dodatna doza znanja:

Zahvaljujući programima vakcinacije, mnoge bolesti su u poslednjim decenijama toliko potisnute da njihove teške posledice više nisu prisutne u našoj svesti. To može stvoriti utisak da su vakcine opasne i da njihovi mali rizici deluju ozbiljno. Međutim, u stvarnosti bi se ponovo pojavilo mnogo opasnih infekcija kada bi se sve manje ljudi vakcinisalo.

Mit:

Vakcinacije se sprovode prerano kod odojčadi i dece.

Činjenica:

Plan vakcinacije za decu je osmišljen tako da ih što ranije zaštiti od opasnih bolesti. Odojčad i mala deca su posebno podložni teškim tokovima bolesti kao što su veliki kašalj, morbili ili pneumokokne infekcije.

Zašto se vakciniše tako rano:

- Odojčad još nemaju potpuno razvijen imuni sistem – vakcinacije pomažu da ih zašтите dok njihov organizam ne ojača.
- Dečje bolesti kao što su morbili mogu izazvati teške komplikacije (npr. upalu pluća ili upalu mozga).
- Rana vakcinacija štiti ne samo dete, već i braću i sestre, roditelje i bake i deke.

Šta roditelji treba da znaju:

- Vakcine za decu su posebno prilagođene njihovom uzrastu i daju se u malim, bezbednim dozama.
- Nema preopterećenja: deca svakodnevno dolaze u kontakt sa mnogo više antigena nego putem vakcina – njihov imuni sistem je na to prilagođen.

„Vakcinacije za decu su kao štit – čuvaju ih od bolesti koje bi mogle ugroziti njihov život.“

Dr Stephanie Poggenburg

1. potpredsednica Austrijskog društva za opštu i porodičnu medicinu

Mit:

Vakcine izazivaju autizam.

Činjenica:

Ovaj mit potiče iz falsifikovane studije iz 1998. godine, koja je naučno opovrgnuta. Kasnije je otkriveno da je lekar koji je objavio tu studiju imao finansijske interese u širenju ove dezinformacije.

Brojne velike studije sa milionima učesnica i učesnika nisu pronašle nikakvu povezanost između vakcinacije i autizma. Vakcine su bezbedne i spasavaju živote. Ovaj primer jasno pokazuje kako dezinformacije mogu uznemiriti roditelje i dovesti do toga da deca ne budu vakcinisana, iako je odavno poznato da su vakcine bezbedne.

Mit:

Vakcine dovode do neplodnosti.

Činjenica:

Ne postoje naučni dokazi da vakcinacije utiču na plodnost. Ovaj mit se često širi putem dezinformacija na društvenim mrežama, ali nema medicinsko utemeljenje. Studije pokazuju da su vakcinisane osobe jednako plodne kao i nevakcinisane. HPV vakcina čak štiti od raka grlića materice – bolesti koja može ugroziti plodnost.

I oko vakcinacije protiv virusa COVID-19 kruže ove dezinformacije. U stvarnosti su u studijama detaljno ispitivani uticaji na plodnost i nije zabeležen nijedan slučaj neplodnosti.

Dodatna doza znanja:

Glasine o neplodnosti mogu posebno uznemiriti mlade ljude. Pri tome vakcinacije upravo štite zdravlje roditelja i njihove buduće dece.

Vaša lična provera vakcinacije: *da li ste vi i vaša deca optimalno zaštićeni?*

Vakcinacije su kao nevidljivi štit za vas i vašu porodicu. Pored toga, ako ste vakcinisani, štite i one ljude koji se iz različitih razloga ne mogu vakcinisati.

Ali da li znate da li su vaše vakcinacije aktualne? Ovim jednostavnim pregledom možete proveriti da li imate sve važne imunizacije – za bezbrižan i zdrav život.



1. Standardne vakcine – osnova vaše zaštite u odraslom dobu

Tetanus, difterija, veliki kašalj (pertusis), dečja paraliza (polio):

Da li ste u poslednjih 10 godina primili dopunsku (buster) dozu? Ove vakcine štite od po život opasnih infekcija koje se, zbog opadanja stope vakcinacije, nažalost ponovo češće javljaju!

Morbili, zauške, rubeola (MMR):

Da li ste vakcinisani ili ste preležali ove bolesti? Morbili mogu izazvati teške komplikacije i kod odraslih!

FSME (zaštita od krpelja):

U celoj Austriji postoje krpelji, ne samo u šumama, već i na livadama i u žbunju. Oni mogu preneti FSME virus, koji može dovesti do upale moždanih ovojnica.

Savet: Ako niste sigurni, pitajte svoju lekarku ili lekara opšte prakse – brza provera daje jasnoću!

Da li ste znali?

Ako je dovoljno ljudi u jednoj zajednici vakcinisano, bolesti se više ne mogu širiti – čak su i nevakcinisane osobe tada bolje zaštićene. To se naziva kolektivni imunitet. On posebno štiti odojčad, starije osobe i one koji se ne mogu vakcinisati. Vakcinacija nije samo lična stvar, već i odgovornost prema našim bližnjima!



2. Vakcinacije u posebnim životnim fazama – zaštita koja vas prati

Za roditelje i decu:

- Da li vaše dete ima sve preporučene vakcine?
- Da li znate da je HPV vakcinacija moguća od 9. godine i da štiti od raka?

Za odrasle (18–60 godina):

- Da li ste primili HPV vakcinu (do 30. godine besplatno!)?
- Da li ste vakcinisani protiv gripa? (preporučuje se svake godine!)

Za osobe starije od 60 godina:

- Da li ste primili besplatnu pneumokoknu vakcinu?
- Da li je vaša vakcinacija protiv šindre (herpes zoster) aktuelna?
- Da li znate da vas RSV vakcinacija štiti od teških upala pluća i drugih opasnih bolesti?

„Aktuelna zaštita putem vakcinacije je kao sigurnosni pojas za vaše zdravlje – shvatite koliko je važna tek kada vam zatreba.“



Dr Stephanie Poggenburg

1. potpredsjednica Austrijskog društva za opštu i porodičnu medicinu.



3. Rizične grupe – da li vam je potrebna posebna zaštita?

Rizične grupe imaju veći rizik od teških tokova bolesti – vakcinacije mogu spasiti život!

Spadate u rizičnu grupu ako:

- Imate hronične bolesti (npr. dijabetes, astmu, srčane probleme).
- Imate oslabljen imuni sistem (npr. zbog lekova ili bolesti kao što je HIV).
- Trudni ste ili planirate trudnoću.
- Radite u zdravstvenoj ili negovateljskoj profesiji ili imate kontakt sa rizičnim osobama.



4. Elektronski vakcinalni karton – uvek ažuriran!

Da li ste svoj papirni vakcinalni karton izgubili pre mnogo godina i više nemate pojma kada ste poslednji put vakcinisani? Ovaj problem mnogi od nas poznaju!

Novi elektronski vakcinalni karton (e-vakcinalni karton) omogućava vam da lako imate pregled svojih vakcinacija.

Šta je e-vakcinalni karton?

- Digitalni dokaz o vakcinaciji za Austriju.
- Povezan sa vašom e-card karticom – nije potrebna dodatna registracija!
- Sve informacije se čuvaju u centralnom austrijskom registru vakcinacije.

Prednosti e-vakcinalnog kartona:

- Uvek ažuriran: automatska ažuriranja nakon svake vakcinacije.
- Pregledajte svoje vakcinacije putem ELGA portala u e-vakcinalnom kartonu.
- Čak i ako ne učestvujete u ELGA sistemu, imate pristup svom e-vakcinalnom kartonu

Pristup putem:
<http://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/elga.html>
uz ID Austria

Prevenција u svakodnevnom životu *mali koraci, veliki efekat*

Ostati zdrav je lakše nego što mislite! Uz ove praktične savete jačate svoje zdravlje i zdravlje svoje porodice – svakog dana.

1. Redovne provjere vakcinacije

- Proverite svoj vakcinalni status 1x godišnje (npr. putem e-vakcinalnog kartona).
- Iskoristite besplatne vakcinacije (npr. HPV do 30 godina, pneumokokna vakcina od 60).
- Ne zaboravite dopunske doze (npr. tetanus na svakih 10 godina, grip svake godine).

2. Higijena – jednostavna, ali efikasna

- Pranje ruku sapunom (najmanje 20 sekundi) – posebno pre jela i nakon dolaska kući.
- Kašljanje/kijanje u pregib lakta – tako štitite druge.
- Čišćenje površina (npr. kvake, mobilni telefoni) – virusi i bakterije tako nemaju šanse!

3. Jačanje imunog sistema


- Zdrava ishrana: mnogo voća, povrća i integralnih proizvoda.
- Kretanje na svježem vazduhu – već 30 minuta dnevno pomaže!
- Dovoljno sna (7–8 sati) – vaše telo se regeneriše i ostaje snažno.



„Prevenција nije slučajnost, već rezultat malih, svesnih odluka – svakog dana.“

Dr Susanne Rabady

2. potpredsednica Austrijskog društva za opštu medicinu i porodičnu medicinu



4. Ostati informisan – znanje je zaštita

- Koristite pouzdane izvore informacija.
- Pitajte stručnjake! Vaša lekarka ili vaš lekar od poverenja rado će vas savetovati!
- Koristite e-vakcinalni karton – tako uvek imate pregled svoje vakcinacije.

5. Zaštita zajednice

- Vakcinišite se: ne samo zbog sebe, već i zbog rizičnih grupa (npr. bebe, starije osobe).
- Delite informacije: pomozite u razbijanju dezinformacija.

Izdavač: big5health, gradska kancelarija Schottenfeldgasse 41-43/2/27, 1070 Beč

E-mail: office@big5health.at **Redakcija:** Mag. Simone Peter-Ivkić

Dizajn i grafika: big5comm, Beč © 2026, sva prava zadržana.



Zahvaljujemo našim sponzorima MSD, Pfizer i Sanofi na finansijskoj podršci, koja omogućava da se ova brošura besplatno distribuiše direktno pacijentkinjama i pacijentima. Sadržaj je – nezavisno od finansijskih interesa naših sponzora – pripremio big5health, udruženje za prenošenje znanja i unapređenje zdravstvene pismenosti i kvaliteta života kod hroničnih bolesti, u saradnji sa medicinskim i naučnim stručnjakinjama i stručnjacima. I njima se zahvaljujemo na nesebičnoj i konstruktivnoj saradnji!

Servis i informacije

Imate pitanja o vakcinaciji ili vam je potrebna podrška? Ovde ćete pronaći sve važne kontakte, preuzimanja i usluge – jednostavno, brzo i bez komplikacija!

Mesta za vakcinaciju u vašoj blizini

Kako pronaći najbliže mesto za vakcinaciju:

Online pretraga:

www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/gesund-leben/gesundheitsvorsorge1/impfen.html

Vaša lekarka ili vaš lekar rado će vas posavetovati i vakcinisati na licu mesta.

Brošura – za preuzimanje i nošenje

Digitalno dostupna:

Nemački, engleski, turski, srpski i drugi jezici:

www.big5health.at/kampagnen/impfwoche2026/



Skenirajte QR kod i preuzmite direktno:

Telefonska pomoć:

Zdravstvena linija 1450:

Besplatno savetovanje o vakcinaciji (pon–pet, 8–20 časova).

Korisni linkovi i alati

Plan vakcinacije Austrije:

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

Informacije o e-vakcinalnom kartonu:

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