

lém. Zaočkovala by som ním seba a taktiež seniorov, ktorí by o to požiadali a súhlasili. Naopak nesúhlasím s neodôvodneným posunom vekovej

Ako sa správať bezpečne?

Mnohí z vás, ktorí čítate tieto noviny, ste už prekonalí ochorenie COVID-19 alebo máte za sebou prvú či dokonca druhú dávku očkovania. Preto si povedzme, aké hygienicko-epidemiologické opatrenia pre vás platia.

Bezpečne aj po prekonaní COVID-19

Ak ste zdolali uvedené ochorenie, je možné, že vaše telo si vytvorilo protilátky, ktoré vás budú chrániť pred opätovnou infekciou. V súčasnosti však nevieme povedať, ako dlho táto ochrana trvá, predpokladá sa – aspoň 3 mesiace. Preto platí, že ak ste prekonalí COVID-19, máte výnimku (3 mesiace) na povinnosť dať sa opätovne testovať.

Stačí, keď sa preukážete potvrdením od vášho lekára alebo

hranice pri vakcíne AstraZeneca z limitu do 55 rokov na limit do 70 rokov, pričom rozhodnúť má o tom lekár,“ hovorí. Rozhodnutie nechať sa očkovať

napríklad sms-kou o pozitívnom výsledku posledného testovania.

Avšak nie každá osoba má dostatok protilátok, najmä v prípade, že mala tzv. bezpríznakový priebeh. K prípadom reinfekcie dochádza aj vtedy (stalo sa to napríklad vicepremiérovi Štefanovi Hollému alebo poslankyni Márii Šofranko). Nie je tiež jasné, či vás prekonanie COVID-19 ochráni aj pred nákazou mutáciami vírusu.

Preto je veľmi dôležité, aby ste stále zachovávali preventívne hygienicko-epidemiologické opatrenia: nosenie rúška, odstup a časté čistenie a dezinfikovanie rúk. Naďalej sa vyhýbajte uzavretým a nevetraným priestorom, nestretávajte sa s inými ľuďmi a pri kontakte majte vždy nasadené rúško alebo respirátor FFP2, a to aj v prí-

nakoniec zostáva na slobodnej voľbe vakcinovaného. Istotu bezpečnosti očkovania látkou Sputnik V však dá až rozhodnutie Európskej liekovej agentúry.

pade, že ide o osoby, ktoré spoločne s vami bývajú v zariadení pre seniorov.

Nezabudnite, že od 8. marca je nosenie respirátora FFP2 povinné v obchodoch a v MHD a od 15. marca vo všetkých interiérových priestoroch, teda aj v zariadení, v ktorom sa nachádzate. Odporúčame vám, aby ste respirátor FFP2 nosili prekrytý ešte jednorazovým rúškom, ktoré po návrate zvonku zahodíte, alebo obyčajným textilným rúškom, ktoré následne vyperiete alebo vyvaríte vo vriacej vode.

V prípade, že chcete zistiť, či máte protilátky proti COVID-19, môžete o takéto vyšetrenie požiadať vášho lekára / vašu lekárku. Zdravotná poisťovňa takéto vyšetrenie preplatí, ak ho indikuje lekár. V ostatných prípadoch si budete musieť vyšetrenie zaplatiť sami.

Boj so španielskou chrípkou

V štyroch po sebe idúcich vlnách sa vírusom nakazilo 500 miliónov ľudí, čo bola v tej dobe tretina svetovej populácie. Počet obetí sa odhaduje na dvadsať až päťdesiat miliónov, niektoré odhady hovoria však až o sto miliónoch obetí.

Prvé prípady sa objavili v Spojených štátoch, neskôr vo Francúzsku, Nemecku a Anglicku. Keďže cenzúra počas prvej svetovej vojny nechcela znižovať morálku vojakov v bojujúcich krajinách, novinári sa sústreďovali na prípady v neutrálnom Španielsku, a tým pandémie

chrípky získala prezývku „španielska“. Na rozdiel od súčasnej pandémie španielska chrípka smrteľne zasahovala najmä mladšie ročníky. V období trvania pandémie vedci nedokázali správne určiť smrteľný vírus (nesprávne sa domnievali, že ide o baktériu) a prvé vakcíny v Európe i v Spojených štátoch k zníženiu smrteľnosti neprospievali. Chrípkový vírus sa, bohužiaľ, podarilo identifikovať až v tridsiatych rokoch a licenciu na prvé komerčné využitie vakcín proti španielskej chrípke vydali až v štyridsiatych rokoch v USA.

Spoločne proti Covidu

Informačné noviny o všetkých aspektoch očkovania proti COVID-19



Matúš Vallo

odkaz primátora

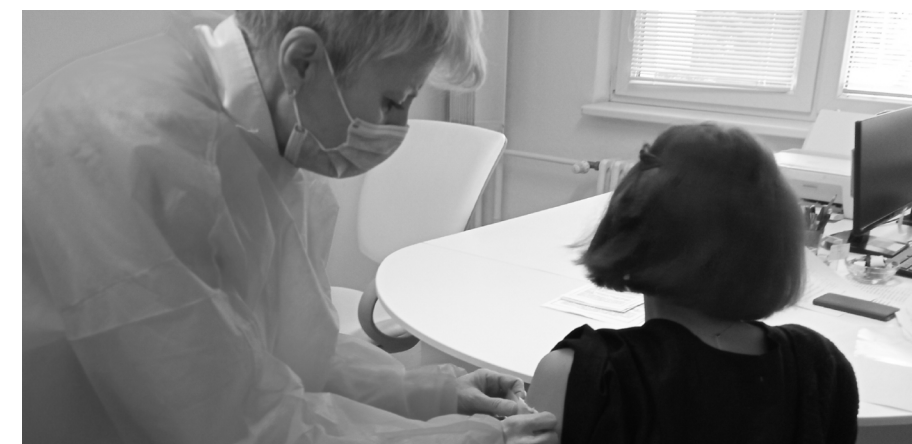
Veľmi som si vydýchol, keď som sa dozvedel, že všetkých sedem zariadení sociálnych služieb v pôsobnosti Bratislavy je už zaočkovaných. Výbornou správou je, že veľká väčšina našich zamestnancov a klientov sa rozhodla dať sa zaočkovať a posunúť nás tak bližšie k nádeji, že sa čoskoro v živote vrátime do normálu, budeme sa môcť stretnúť a objasť bez obáv o život a zdravie.

Chcem sa úprimne poďakovať všetkým našim spolupracovníkom, zdravotníkom a očkovačim tímom, ktorí vyvinuli obrovské úsilie, aby sa nám očkovanie úspešne podarilo. Klobúk dole pred ich odhodlaním.

Verím, že o krátky čas sa nám podarí zabezpečiť očkovanie aj tým, ktorí sa v čase prvej vlny očkovania ešte zaočkovať nemohli z dôvodu prekonania ochorenia COVID-19 alebo iných príčin. Spoločne to zvládneme.

Ako očkujeme?

Sme veľmi radi, že všetkých sedem zariadení v zriaďovateľskej pôsobnosti hlavného mesta už v čase distribúcie týchto novín absolvovalo očkovanie prvou



autor fotografií: Marek Veľček

dávkou vakcíny proti COVID-19. Tu je krátky prehľad:

Petržalský domov seniorov absolvoval očkovanie ako prvý a v súčasnosti sú klienti (91 %) aj zamestnanci (69 %) zaočkovaní oboma dávkami vakcíny.

Gerium má oboma dávkami vakcíny zaočkovanú pobočku Pri trati. V pobočke na Smolníckej je prítomný COVID-19, a tak je druhou dávkou zaočkovaná iba časť klientov. Spolu je minimálne prvou dávkou zaočkovaných 70 % klientov. Väčšina zamestnancov (81 %) zariadenia je už zaočkovaná aj druhou dávkou.

V Dome seniorov Lamač sa zaočkovalo celkovo 57 % zamestnancov už aj druhou dávkou a približne 67 % klientov prvou dávkou očkovania, ktoré absolvovali v rámci výjazdovej služby.

Domov pri kríži tiež absolvoval očkovanie klientov výjazdovou službou a v súčasnosti má zaočkovaných 58,8 % zamestnancov a 55 % klientov.

V Domove jesene života je zaočkovaná veľká časť zamestnancov (73 % na Sekurisovej

a 50 % na Hanulovej). Prostredníctvom výjazdovej očkovacej služby bolo zatiaľ zaočkovaných 35 klientov. Veľká časť klientov nedávno prekonal COVID-19, a tak ich očkovanie sa uskutoční po zotavení.

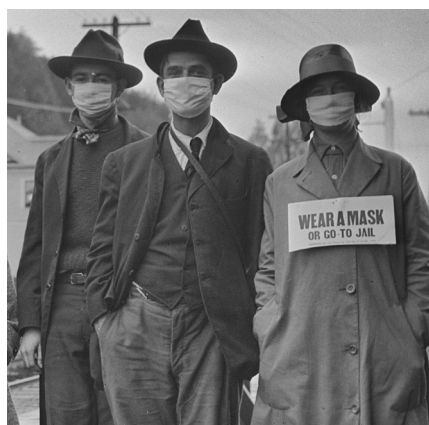
Dom seniorov Archa má zaočkovanú časť zamestnancov (40,6 %), pričom výjazdové očkovanie absolvovalo 12 klientov. Zvyšok klientov prekonal COVID-19 a budú sa očkovať, keď im to ich zdravotný stav umožní.

Dom tretieho veku absolvoval výjazdové očkovanie vo štvrtok 11. marca a v súčasnosti má zaočkovaných 61,6 % zamestnancov a 61,7 % klientov.

Veríme, že po zaočkovaní druhou dávkou a v súvislosti so zlepšením epidemiologickej situácie na Slovensku sa budeme môcť čoskoro vrátiť k bežnému životu.



autor fotografií: Marek Veľček



S podobnou situáciou, akú dnes zažívame s pandemiou koronavírusu, sa stretol svet pred sto rokmi. Od februára 1918 do apríla 1920 ho postihla tzv. španielska chrípka, neobyčajne smrteľná pandémia chrípky spôsobená vírusom H1N1.

Nové vakcíny

V Európskej únii sa momentálne očkuje tromi vakcínami: vakcínou od spoločnosti Pfizer/BioNTech, vakcínou od spoločnosti Moderna a vakcínou od spoločnosti AstraZeneca. Na schválenie čaká vakcína od spoločnosti Johnson & Johnson a v procese tzv. rolling review (priebežného hodnotenia) sú vakcíny od spoločností Novavax, Curevac a vakcína Sputnik V. Najnovšie vakcíny si krátko predstavíme.

AstraZeneca

Je treťou vakcínou, ktorú EMA schválila na používanie v EÚ. Ide o tzv. adenovírusovú vakcínu, tvorí ju modifikovaný adenovírus, ktorý obsahuje gén na tvorbu spike proteínu. Samotný adenovírus sa nemôže množiť ani spôsobiť ochorenie. Po očkovaní sa gén na tvorbu spike proteínu dostane do buniek ľudského tela a ľudský organizmus si po očkovaní spike proteín sám vytvorí. Ľudský imunitný systém rozpozná tento proteín ako cudzí a spustí obrannú reakciu – začne tvoriť protilátky a T-bunky. Ak sa následne ľudský organizmus stretne s koronavírusom SARS-CoV-2, jeho imunitný systém ho rozpozná a dokáže voči nemu bojovať. Spike proteín je pritom len malou časťou vírusu a nie je schopný vyvolať infekciu COVID-19. Vakcína AstraZeneca je dvojdávková, druhá dávka sa podáva v rozpätí 4 – 12 týždňov, pričom sa odporúča neskôršie podanie za účelom vyššej účinnosti.

EMA schválila Astrazenecu na použitie bez obmedzenia veku, no na Slovensku sa spočiatku umožňovalo jej podanie len do veku 55 rokov. Bolo tak z dôvodu, že v pôvodnej štúdii nebola zahrnutá dostatočne veľká vzorka ľudí nad 55 rokov.

V Spojenom kráľovstve však očkovali bez obmedzenia veku a na základe toho začali pribúdať údaje o jej bezpečnosti a účinnosti aj pre staršie osoby. Podľa štúdie Edinburskej univerzity a Škótskeho úradu verejného zdravotníctva počet ľudí, ktorí potrebovali hospitalizáciu štyri týždne po zaočkovaní prvou dávkou vakcíny od Astrazenecy, klesol o 94 percent. Vakcína od spoločnosti AstraZeneca tak prekonala aj vakcínu od spoločnosti Pfizer, pri ktorej bol po prvej dávke pokles hospitalizácie o 85 %. Na základe týchto nových poznatkov bola veková hranica na očkovanie vakcínou Astrazeneca posunutá a od 8. 3. 2021 je možné touto vakcínou očkovať ľudí až do veku 70 rokov.

Johnson & Johnson

Vo štvrtok 11. marca 2021 schválila Európska lieková agentúra ďalšiu vakcínu na princípe adenovírusu od spoločnosti Johnson & Johnson. Vakcínou sa už očkuje aj v USA a v Kanade. Ide o vakcínu, od ktorej si mnohí sľubujú veľký pokrok, zrýchlenie a dostupnosť očkovania, ide o jednodávkovú vakcínu. To by malo umožniť oveľa rýchlejšiu a jednoduchšiu vakcináciu obyvateľstva, pretože nebude potrebné blokovať termíny pre druhú dávku očkovania. Okrem toho má aj oveľa menej náročný skladový reťazec, keďže v chladničke vydrží až tri mesiace. Jej účinnosť podľa dostupných štúdií je 85 % v predchádzaní ťažkého priebehu ochorenia COVID-19 a približne 66 % v prevencii rôznych variantov ochorenia COVID-19 v rámci globálnej štúdie na takmer 44 000 ľuďoch.

Novavax

Novavax bol do procesu priebežného hodnotenia Európskej liekovej agentúry zaradený 3. februára 2021 a momentál-

ne nie je známy dátum, kedy by táto vakcína mohla byť schválená. Ide o americkú vakcínu, ktorú vyvíja spoločnosť Novavax so sídlom v Marylande a funguje na princípe toho, že imunitný systém naučí vytvoriť protilátky proti vírusu COVID-19. Vakcína by mala poskytovať ochranu pred opätovným nakazením a zničiť bunky infikované koronavírusom. Výrobca vakcíny v januári 2021 vyhlásil, že účinnosť vakcíny v klinickej štúdii je až 89,3 %.

CureVac

Vakcína od spoločnosti CureVac bola zaradená do priebežného hodnotenia EMA 12. 2. 2021. Vakcína bude založená na technológii mRNA, podobne ako vakcíny od Pfizer/BioNTech a Moderna. Jej výhodou bude, že nevyžaduje tak náročný skladový reťazec ako vakcíny Pfizer a Moderna a bude možné ju skladovať až 3 mesiace v bežnej chladničke. Výrobca preto očakáva, že táto vakcína bude ľahšie použiteľná aj v oblastiach, kde by nebolo možné zabezpečiť dovoz a udržanie vakcíny pri tak nízkych teplotách, ako si vyžaduje Pfizer a Moderna.

Sputnik V

Sputnik V je vakcína ruskej výroby, ktorú nakúpilo aj Slovensko. Po počiatkovej kontroverzii ohľadne registrácie treba spomenúť, že Sputnik V je už zaradený do procesu priebežného hodnotenia EMA. Nie je známe, kedy sa toto konanie ukončí. O vakcíne Sputnik V si prečítajte viac aj v osobitnom článku.

Nové pravidlá

Od stredy 3. marca platia na Slovensku nové sprísnené pravidlá zákazu vychádzania, zaviedol sa tzv. nočný zákaz vychádzania od 20:00 hod. do 1:00 hod., kedy sa dá ísť len do

práce, na nevyhnutné lekárske ošetrenie, von so psom alebo mačkou, alebo do prírody. Od pondelka 8. marca platí povinnosť nosiť respirátory FFP2 v obchodoch a v MHD a od 15. marca bude platiť povinnosť

Prečo používať respirátor FFP2?

Podľa nových opatrení, ktoré schválila vláda, od 8. marca treba používať respirátor FFP2 v MHD a v obchodoch a od 15. marca vo všetkých vnútorných priestoroch, teda aj v zariadení, kde bývate. Táto povinnosť bola ustanovená preto, že na Slovensku je silne rozšírená britská mutácia koronavírusu, ktorá sa medzi ľuďmi prenáša rýchlejšie a ľahšie. Respirátory FFP2 majú vyšší stupeň ochrany ako jednorazové alebo látkové rúška. Ak ich správne používate, ochránia vás pred čiastočkami, ktoré prenášajú vírus. Respirátor je preto potrebné používať pri akomkoľvek kontakte s ľuďmi mimo vašej domácnosti.

Očkovať sa Sputnikom V – áno či nie?

Medzi vakcíny, ktorými sa budú môcť naši občania zaočkovať, pribudla nová možnosť – ruská vakcína Sputnik V.

Podobne ako u iných vakcín aj úlohou Sputnika V je pripraviť ľudský organizmus na obranu voči infekcii, ktorú spôsobuje koronavírus SARS-CoV-2. Vírus používa na vstup do buniek ľudského organizmu tzv. spike proteín, ktorý sa nachádza na povrchu vírusu. Po očkovaní sa gén na tvorbu spike proteínu dostane do buniek ľudského tela a ľudský organizmus si po očkovaní spike proteín sám vytvorí. Ľudský imunitný systém rozpozná tento proteín ako cudzí a spustí obrannú reakciu – začne tvoriť protilátky a T-bunky. Ak sa následne ľud-

nosíť tento respirátor aj vo všetkých vnútorných priestoroch (vrátane zariadenia sociálnej ochrany) s výnimkou vlastnej domácnosti. Predĺžilo sa aj trvanie karantény pri ochorení COVID-19 z 10 na 14 dní, pri-

Ako používať respirátor FFP2?

Je veľmi dôležité, aby ste používali certifikovaný respirátor FFP2, teda taký, ktorý je označený ako FFP2 a ktorý má na obale alebo priamo na respirátore označenie CE. Respirátor si na tvár dávate tak, že ho chytíte za vonkajšiu stranu, pritlačíte na tvár, aby zakryl nos a ústa, nasadíte gumičky za uši a vytvarujete sponu na nose, aby tesne priliehal. Použitý respirátor nikdy nechytajte za vonkajšiu stranu, tá môže byť infekčná, ale skladajte ho, uchopiac za gumičky za uchom. Následne ho vyhodte.

Ako dlho používať respirátor?

Väčšina respirátorov je jednorazová, to znamená, že má označe-

nie PCR test sa vykonáva až po ôsmich dňoch.

V nedeľu 7. marca vyšla správa, že na Slovensku bolo zachytených aj prvých sedem prípadov juhoafrickej mutácie.

nie NR. Ak má respirátor označenie R, znamená to, že ho možno opakovane použiť a inštrukcie na jeho čistenie by mali byť v priloženom návode. Jednorazový respirátor by sa mal najdlhšie používať 8 hodín. V zásade ho treba vyhodiť vždy, ako si ho zložíte, v praxi to však často nie je možné. Preto si vždy rátajte celkový čistý čas jeho nosenia. Ak si skladáte a znovu nasadzujete respirátor, nikdy ho nechytajte za vonkajšiu časť, ale za gumičky. Na lepšiu ochranu si môžete respirátor prekryť ešte jednorazovým alebo látkovým rúškom. To však po každom použití vyhodte alebo vyvarte v horúcej vode. Ruky si po zložení respirátora hneď umyte.

ti o registráciu. Na Slovensku sa zatiaľ bude aplikovať vďaka špeciálnej výnimke bývalého ministra zdravotníctva Mareka Krajčího. Táto výnimka však uvádza, že za terapiu neregistrovanou vakcínou preberá plnú zodpovednosť ošetrojúci lekár. Lekári a lekárnice majú k podávaniu neregistrovanej vakcíny rôzny prístup: niektorí sa obávajú a očkovať svojich pacientov Sputnikom V odmietajú, iní v jeho aplikácii prekážky nevidia. Do tejto druhej skupiny patrí napríklad MUDr. Zuzana Nedelková, všeobecná lekárka pre dospelých, krajská odborníčka pre všeobecné lekárstvo v Trnavskom samosprávnom kraji. „Napriek tomu, že zatiaľ nie je u nás Sputnik registrovaný, nemám s ním prob

