NEPREDAJNÝ MAGAZÍN TRNAVSKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA

ZDRAVÁ ŽUPA

Všetko o očkovaní a vakcínach

Tomi "Kid" Kovács: Treba bojovať ďalej

Ako prežiť pandemickú "ponorku"

TSK TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

DIVADLO JÁNA PALÁRIKA V TRNAVE

Trnavské divadlo nabáda k očkovaniu

Divadlo Jána Palárika v Trnave sa prostredníctvom citátov známych dramatikov a spisovateľov snaží motivovať ľudí k očkovaniu.

Jednotlivé citáty zdôrazňuje motto ***„Vakcína je sloboda“***, ktoré sa objavilo aj na priečelí divadla. Herci nakrútili sériu krátkych videí, ktoré okamžite získali obľubu na sociálnych sieťach a zdieľali ich desiatky ľudí.

Divadlo a herci sa tak snažia vyjadriť túžbu vrátiť sa k životu pred vypuknutím pandémie a podeliť sa o názor na očkovanie. Chcú tak poukázať na to, že očkovanie je riešením súčasnej situácie a východiskom zo začarovaného kruhu pandemických vĺn, ktoré Slovenskom prechádzajú viac ako rok.

Kampaň sa začala 12. februára tohto roka citátom Victora Huga s krátkym zamyslením dlhoročnej členky súboru Tatiany Kulíškovej.

Foto: Archív TTSK

ZDRAVÁ ŽUPA

Vydáva: Trnavský samosprávny kraj, Starohájska 10, 917 01 Trnava.
Rok vydania: 2021 (apríl). **IČO:** 378 369 01. **Foto na titulke:** Archív TTSK.
Tlač a distribúcia: REGIONPRESS, s.r.o.
Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu textov vrátane krátenia.
Nepredajný magazín bezplatne distribuovaný do poštových schránok domácností na území Trnavského kraja.

Otvorili sme Čakáreň TTSK

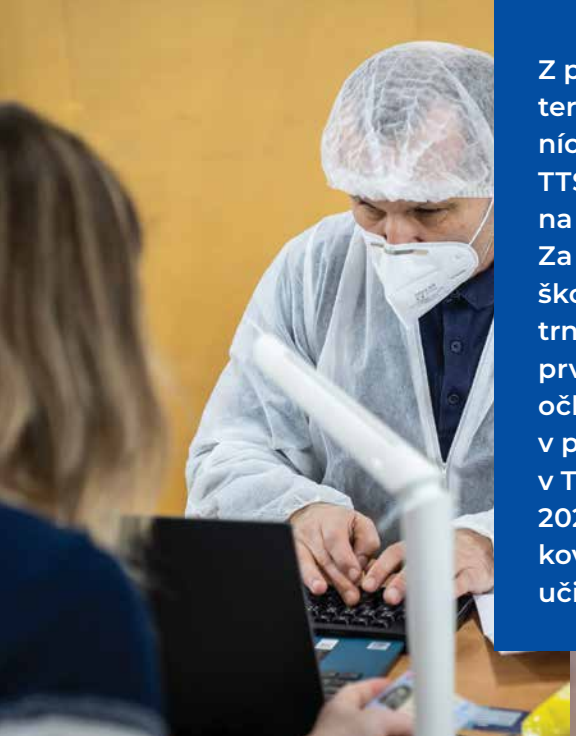
Napriek tomu, že očkovaciu stratégiu určuje ministerstvo zdravotníctva, uvažovali sme, ako ochrániť pred vírusom aj tých najohrozenejších z nás. Otvorili sme preto možnosť prihlásiť sa na očkovanie aj pre ľudí mladších, ako je celonárodné kritérium. Ide o skupiny ľudí vo veku od 18 rokov určené vyhláškou, teda napríklad o záujemcov s ťažkým zdravotným poistením či ťažkou alebo stredne ťažkou diagnózou zvyšujúcou riziko komplikovaného priebehu ochorenia Covid-19.

Registrácia pre čakateľov je určená iba pre osoby, ktoré nie sú registrované na stránke vakcinacia.nczisk.sk.

V prípade, že sa zaregistrujete na web stránke cakarentt.sk, už nie je potrebné sa registrovať na web stránke vakcinacia.nczisk.sk.

Ako funguje prihlasovací formulár?

- Otvorte si web stránku **cakarentt.sk**.
- Kliknite na **registráciu čakateľa** na očkovanie a prihláste sa.
- **Označte skupinu** definovanú vyhláškou ministerstva zdravotníctva, do ktorej patríte.
- Do políčka vpíšte buď **číslo preukazu ŤZP** alebo **kód diagnózy**. Napríklad 3 D. Pred očkovaním je potrebné predložiť preukaz ŤZP alebo lekársku správu.
- Následne si vyberte **preferované a doplnkové miesto očkovania**.
- Na výber je **Dunajská Streda, Skalica a Trnava**.
- Vyplňte osobné a **kontaktné údaje**.
- Na záver sa oboznámte s **podmienkami prihlásenia** sa na očkovanie.
- Posledným krokom je **potvrdenie registrácie**.
- V prípade jej úspechu dostanete **e-mail s podrobnosťami**.
- Dva dni pred očkovaním obdržíte **SMS – správu s určením miesta** a termínu očkovania.



Z poverenia ministerstva zdravotníctva koordinuje TTSK očkovanie na území kraja. Za účasti ministra školstva otvorila trnavská župa svoje prvé veľkokapacitné očkovacie centrum v priestoroch SZŠ v Trnave 20. februára 2021. Možnosť zaočkovať sa v ňom mali učitelia MŠ, ZŠ, SŠ.

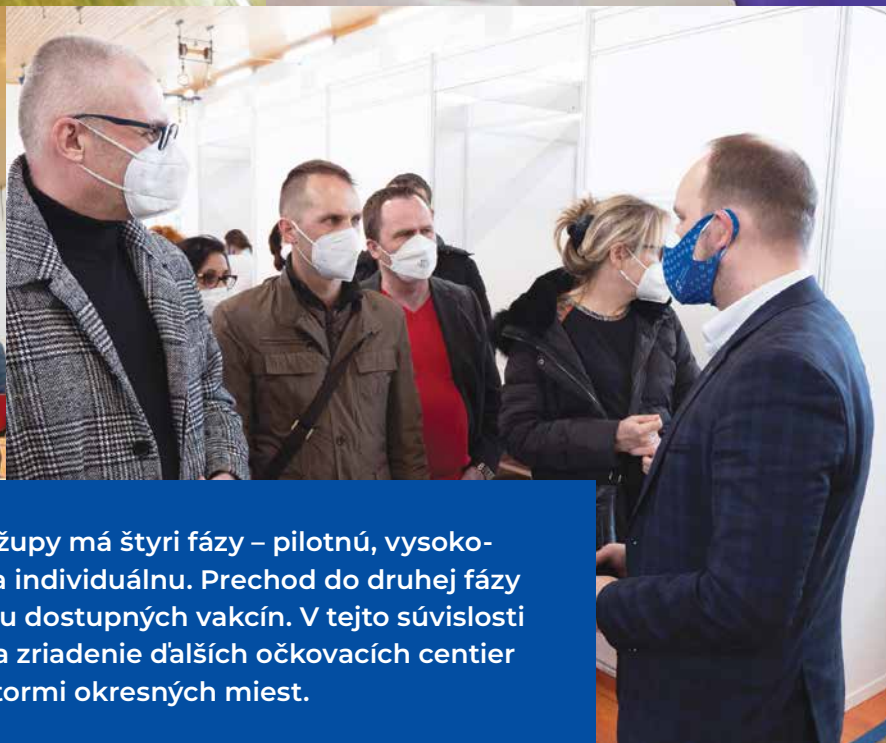
Trnavská župa koordinuje očkovanie na svojom území

V našich veľkokapacitných očkovacích centrách sa začalo očkovať vakcínou vyvinutou Oxfordskou univerzitou a spoločnosťou AstraZeneca.

Konzultácie a samotné podávanie vakcín v župných očkovacích centrách je v réžii ambulantných lekárov a zdravotných sestier. Návšteva očkovacieho centra zväčša trvá 30 minút.

Od začiatku očkovania do polovice apríla župa zaočkovala viac ako 41 000 ľudí.

Záujemcovia o očkovanie sa registrujú do centrálnej alebo župnej čakárne. V doručenej SMS správe nájdu čas a miesto očkovania. Na miesto stačí prísť 5-10 minút pred samotným časom očkovania.



Očkovacia stratégia župy má štyri fázy – pilotnú, vysokokapacitnú, útlmovú a individuálnu. Prechod do druhej fázy závisí od počtu a typu dostupných vakcín. V tejto súvislosti sa župa pripravuje na zriadenie ďalších očkovacích centier v spolupráci s primátormi okresných miest.

Štátny ústav pre kontrolu liečiv:
Všetko o vakcínach

Aký je hlavný rozdiel medzi vakcínami, ktorými sa v súčasnosti na Slovensku očkuje?

Medzi všetkými registrovanými vakcínami, sú určité rozdiely: týkajú sa účinnej látky, pomocných látok, mechanizmu účinku, počtu dávok v jednej liekovke, odstupu medzi dávkami, skladovaním, toho, či očkovaciu látku je nutné pred podávaním riediť, a tak ďalej. Všetky registrované vakcíny však spĺňajú prísne nároky na bezpečnosť, účinnosť a farmaceutickú kvalitu.

Ako vakcíny fungujú? mRNA vs. vektorové vs. na báze proteínov vs. inaktivované? Jedna dávka vs. dve? Na čo slúži interval medzi prvou a druhou dávkou?

Spoločnou úlohou vakcín 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. Všetky registrované vakcíny i vakcíny v procese schvaľovania nejakou formou pracujú so spike proteínom. Registrované sú momentálne vakcíny Comirnaty (Pfizer a BioNTech), COVID-19 Vaccine Moderna, COVID-19 Vaccine AstraZeneca a vakcína od spoločnosti Janssen (Johnson and Johnson). V priebežnom hodnotení Európskej liekovej agentúry sa nachádzajú vakcíny od spoločností CureVac a Novavax a vakcína známa ako Sputnik V.

- **mRNA vakcíny** (Comirnaty, COVID-19 Vaccine Moderna, CureVac) obsahujú mRNA – nosič genetickej inštrukcie na výrobu spike proteínu.
- **Vektorové vakcíny** (COVID-19 Vaccine AstraZeneca, Janssen, Sputnik V) obsahujú konkrétny gén koronavírusu, na základe ktorého si ľudský organizmus vytvorí spike proteín. Tento gén je uložený v adenovíruse, pomocou ktorého prenikne do bunky.

Po očkovaní mRNA vakcínou i vektorovou vakcínou si organizmus sám vytvorí spike proteín, následne ho rozozná ako cudzí a spustí obrannú reakciu – začne tvoriť protilátky a T-bunky. Keď sa v budúcnosti organizmus s koronavírusom SARS-CoV-2 stretne, imunitný systém ho rozozná a dokáže voči nemu bojovať.

- **Vakcíny na báze proteínu** (Novavax) už obsahujú laboratórne vyrobené časti proteínu. Je dôležité povedať, že spike proteín je len malou časťou koronavírusu a nemôže spôsobiť ochorenie COVID-19.

Pri niektorých vakcínach je dostatočná na vyvolanie imunity jedna dávka vakcíny, kým pri iných sú potrebné dve. Druhá dávka ma za úlohu potvrdiť a zosilniť ochranné pôsobenie imunitného systému proti koronavírusu. Po podaní prvej dávky sa imunitný systém zmobilizuje a začne produkovať protilátky a aktivovať T-bunky. Táto mobilizácia si vyžaduje istý čas, preto sú obe dávky vakcíny od seba oddelené časovým intervalom. Následne druhá dávka proces aktivácie imunitného systému zosilní a upevní.

> Pri niektorých vakcínach je dostatočná na vyvolanie imunity jedna dávka vakcíny, kým pri iných sú potrebné dve. Druhá dávka ma za úlohu potvrdiť a zosilniť ochranné pôsobenie imunitného systému proti koronavírusu.

Čo si máme predstaviť pod účinnosťou vakcíny?

Účinnosť sa stanovuje na základe výsledkov klinických skúšaní. Zúčastňujú sa ich tisíce dobrovoľníkov, pričom jedna polovica dostáva vakcínu a druhá polovica placebo. Klinické skúšania sú randomizované a zaslepené. To znamená, že dobrovoľníci sú do skupín rozdelení náhodne a nevedia, či dostávajú placebo alebo vakcínu. Následne sa sledujú prípady symptomatického ochorenia COVID-19 a porovná sa, koľko prípadov sa vyskytlo v ktorej skupine.

Ak sa napríklad stanovuje účinnosť v skupine cca 36 000 ľudí, a v skupine s vakcínou sa vyskytne 8 prípadov

nákazy z 18 198 účastníkov a v skupine s placebom 162 prípadov z 18 325 účastníkov, účinnosť sa stanoví na 95 %, keďže vakcína o takéto percento znížila počet symptomatických prípadov COVID-19 oproti placebu.

Okrem účinnosti sa sledujú aj iné parametre – najmä to, či vakcína chráni pred závažným priebehom ochorenia COVID-19, pred hospitalizáciou a podobne. Takéto štúdie prebiehajú aj po registrácii vakcíny.

Sú vakcíny účinné aj proti novým mutáciám?

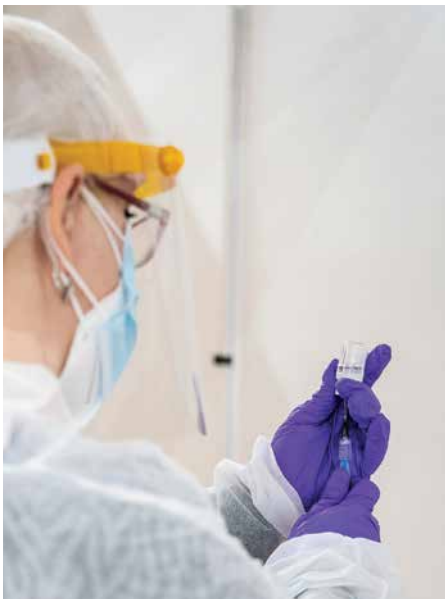
Prirodzenou vlastnosťou vírusov je, že mutujú a výskum vakcín s týmto faktom počíta. Momentálne prebiehajú výskumy, či sú registrované vakcíny účinné aj proti novým mutáciám, prípadne do akej miery dokážu očkovaného človeka ochrániť proti závažnému priebehu ochorenia spôsobeného novými mutáciami. Je možné, že vakcíny bude potrebné upraviť, aby boli voči novým mutáciám účinné. Napríklad vakcína proti chrípke sa každoročne mení. Liekoví regulátori vrátane Európskej liekovej agentúry pripravili usmernenia pre výrobcov týkajúce sa nových variantov vírusu SARS-CoV-2.

Každá vakcína má vedľajšie účinky, ako sa vyhodnocujú?

Bezpečnosť vakcín sa takisto vyhodnocuje v rámci klinických skúšaní. Sleduje sa výskyt nežiaducich (vedľajších) účinkov aj ich frekvencia. K registrácii vakcíny môže dôjsť, len ak prínos vakcíny vysoko prevyšuje jej riziká. Sledovanie bezpečnosti ale registráciou nekončí. Aj po registrácii sa sleduje výskyt nežiaducich účinkov, pričom podozrenia na ne môže hlásiť každý očkovaný človek priamo Štátnemu ústavu pre kontrolu liečiv. Podozrenia na nežiaduce účinky sa následne zbierajú a analyzujú aj na úrovni Európskej únie a bezpečnosť vakcín na prevenciu ochorenia COVID-19 sa prehodnocuje na mesačnej úrovni.

Čo znamená, že je vakcína registrovaná Európskou liekovou agentúrou?

Každý liek a vakcína musí prejsť procesom registrácie, kedy sa hĺbkovo posudzuje účinnosť, bezpečnosť a farmaceutická kvalita (výroba, zloženie atď.). Ku väčšine liekov vydáva registračné rozhodnutie Štátny ústav pre kontrolu liečiv, avšak je skupina liekov, ktorá musí prejsť posudzovaním Európskej liekovej agentúry, kedy registračné rozhodnutie vydáva Európska komisia. Do týchto skupín spadajú inovatívne lieky, lieky na zriedkavé ochorenia, či lieky vyrobené biotechnologickými postupmi, čo sú aj vakcíny na prevenciu COVID-19. Takýto postup je prirodzený, keďže posúdenie vakcín a iných inovatívnych liekov je nesmierne náročný proces na vedecké zhodnotenie. Pri registrácii cez EMA sa členské štáty môžu spoľahnúť na medzinárodnú spoluprácu najlepších odborníkov z celej Európskej únie. ŠÚKL má v EMA svojich zástupcov, ktorí sa na hodnotení vakcíny podieľajú, vznášajú pripomienky a následne aj hlasujú o jej registrácii. Európska lieková agentúra vydá odporučenie, na základe ktorého rozhodnutie o registrácii vydáva Európska komisia. Takéto rozhodnutie je automaticky platné vo všetkých členských štátoch EÚ.



Okrem účinnosti sa sledujú aj iné parametre – najmä to, či vakcína chráni pred závažným priebehom ochorenia COVID-19, pred hospitalizáciou a podobne. Takéto štúdie prebiehajú aj po registrácii vakcíny.

Aká je úloha ŠUKL pri posudzovaní liekov a vakcín?

Aksaliekregistrujenanárodnejúrovni,jehoúčinnosť,kvalituabezpečnosť posudzuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv. Ak sa posudzuje cez Európsku liekovú agentúru, niektorý štát zastáva úlohu hlavného posudzovateľa, pričom ŠÚKL sa môže podieľať na posudzovaní prostredníctvom kladenia otázok, vznášania pripomienok a podobne. Pri niektorých liekoch má úlohu hlavného hodnotiteľa ŠÚKL, kedy odborný posudok vypracujú experti zo štátneho ústavu.

Okrem toho má štátny ústav mnohé iné úlohy pri kontrole liekov: schvaľuje klinické skúšania plánované na Slovensku, zbiera a analyzuje hlásenia podozrení na nežiaduce účinky, vykonáva inšpekcie vo výrobe a distribúcii liekov, v lekárňach a iných subjektoch, vykonáva laboratórnu analýzu liekov a iné.

Aké lieky sú odporúčané pre liečbu pacientov, ktorí majú ťažký priebeh COVID-19?

V súčasnosti sú schválené dve liečivá pre pacientov s COVID-19 v závažnom stave – remdezivir (liek Veklury) a dexametazón (viacero liekov). Tieto lieky majú presnú špecifikáciu, kedy môžu byť podané a táto špecifikácia sa môže po predložení nových dôkazov zmeniť.

Okrem toho sa podávajú lieky na symptomatickú liečbu (napríklad antibiotiká ak sa pridruží bakteriálna infekcia) a nemocničné zariadenia majú protokoly, aké kombinácie liekov pacientom s COVID-19 podávajú. Viaceré lieky sa používajú na základe povolenia Ministerstva zdravotníctva, ktoré môže povoliť takzvané terapeutické použitie neregistrovaného lieku.

V procese priebežného hodnotenia EMA sú ďalšie dva lieky, ktoré čoskoro môžu byť schválené pre pacientov s miernym a stredne závažným priebehom COVID-19 u ktorých je vyššie riziko závažného priebehu. V oboch prípadoch ide o tzv. monoklonálne protilátky, v prvom prípade o kombináciu kasirivimab a imdevimab a v druhom prípade o regdanvimab. Úlohou monoklonálnych protilátok je prichytiť sa k spike proteínu, ktorý pokrýva vírus SARS-CoV-2. Zabráni sa tak preniknutiu vírusu do buniek ľudského tela a tým pádom sa infekcia nevyvinie do závažného štádia s potrebou hospitalizácie.

Liečba pacientov má byť za každých okolností konzultovaná s ošetrujúcim lekárom a má prebiehať pod dozorom ošetrujúceho lekára.

Foto: Archív TTSK

Foto: Archív TTSK

Tomi „Kid“ Kovács: Neutečiem odtiaľto, som bojovník

V minulom roku, keď ešte len COVID-19 začínal, dostal tvoj zverenec Andrej Czemez toto ochorenie. Ty si vtedy napísal na Facebooku celkom ostro, citujem: „Žijeme vo svete, kde sú negatívne správy ako výherný los.“ Nezmenil si teraz, po roku tento svoj názor?

Práveže je to dosť smutné a stále sa toho držím. Toľko krásnych úspechov sme dosiahli, či už ja, alebo moji zverenci. Keď som prosíkal novinárov, aby si to všimli, tak sa nič nedialo. Keď zistili, že Andrej mal pozitívny výsledok, horel mi telefón. Ja som sa ich potom pýtal, kde boli, keď sa stal Andrej majstrom Európy? Keď sme robili tlačovku, česť výnimkám, málokto tam bol a ani neodpísali na to, či by prišli. Uvediem ďalší príklad, keď sme s manželkou Dominikou stratili bábätko, ťažko sme to znášali doma. Boli sme tri dni na titulkách známych časopisov na Slovensku. Máme dosť svojich problémov, a ak toto robí nejaké čísla predajnosti, tak je to hrozné. V tomto roku je to ešte horšie, keď si pozriem správy, nie je tam nič pozitívne. Sme obklopení negatívnymi správami. Keď dáme na sociálne siete niečo pozitívne, tak si to ľudia nevšimnú, ale negatívne správy si ľudia všimnú hneď.

Vnímaš aj vo svojom okolí, že za posledný rok niekto stratil chuť do života aj vďaka negatívnym správam?

Veľmi veľa ľudí stratilo nádej. Ja sa často rozprávam s mladými a viacerí nevidia svoju budúcnosť na Slovensku. Moja dcéra z prvého manželstva je prijatá do Anglicka na vysokú školu. Veľmi mi bude chýbať, bude ďaleko odo mňa. Viem, že tá škola jej môže zmeniť život. Prečo by teda nešla? Ja ju podporovať budem.

> Poviem na rovinu,
> že prednedávnom
> som mal chuť
> sa na všetko vykašlať,
> odísť zo Slovenska,
> ale netreba utekať,
> treba bojovať ďalej.
> A ja som bojovník.

Tebe by teda nerobilo problém odísť zo Slovenska? Napríklad za dcérou do Anglicka?

V roku 2011 som dostal ponuku ísť do Švajčiarska, kde som mohol boxovať a robiť trénera. Aj finančne by to bolo výhodné. Vtedy som povedal nie, lebo som tu mal založený svoj boxerský klub a mám tu rodinu. Odvtedy prešlo mnoho rokov a za tie roky som doniesol veľa medailí. Som hrdý na svoju prácu. Som lokálpatriot, aj keď je to také, že sa nám veci častokrát nevrátia. Poviem na rovinu, že prednedávnom som mal chuť sa na všetko vykašlať, odísť zo Slovenska, ale netreba utekať, treba bojovať ďalej. A ja som bojovník.

Prijaté opatrenia nám ovplyvnili životy. Niektorým viac, niektorým menej. Čo sa zmenilo v tvojom živote najviac?

Stratil som slobodu, voľnosť. Najväčší problém je pre mňa to fungovanie, že nevieme, čo bude zajtra. Čo sa týka nášho športu, domáce súťaže sú zastavené. Nechápem, prečo okolité krajiny môžu súťažiť a trénovať, a my nie. Nechápem, prečo športovci

nemôžu fungovať. Nechápem, prečo pohybom nemôžeme pomáhať imunite. Veď samotná imunita pomáha pri boji s vírusmi.

Tebe sa pred pár rokmi podarilo založiť Akadémiu Tomiho Kida. V akom režime v nej fungujete?

Kaviareň, ktorá je na prízemí, je už minulosťou. Bude slúžiť ako klubovňa pre boxeristov. Pre verejnosť bude zatvorená. Kaviareň nezarába, nedá sa udržiavať v tomto režime. Čo sa týka tréningov, tak my máme dekrét kvôli príprave na olympijskú kvalifikáciu v júni. Sme tu od rána do večera, prebieha tréningový plán. Sú tu športovci, fyzioterapeuti a ja. Ak sem prídu sparingpartneri z iných klubov, ktorí majú povolenia, tak ich hlásim na hygiene. Je tu pohyb, lebo ja tu mám aj svoju kanceláriu. Snažíme sa vyťažiť maximum, čo sa dá.

Aké výraznejšie úspechy ste zažili v akadémií za posledný rok?

Stále som vyhľadával možnosti, ako čo najlepšie trénovať, a to aj mimo Slovenska. Aj kvôli tomu, aby boli chlapci stále silnejší. Prichádzala jedna rana za druhou. Rušili sa podujatia, medzinárodné aj kvalifikácia do Tokia... Bolo to hrozné pre mňa, aj pre chlapcov.

Foto: Archív TTSK

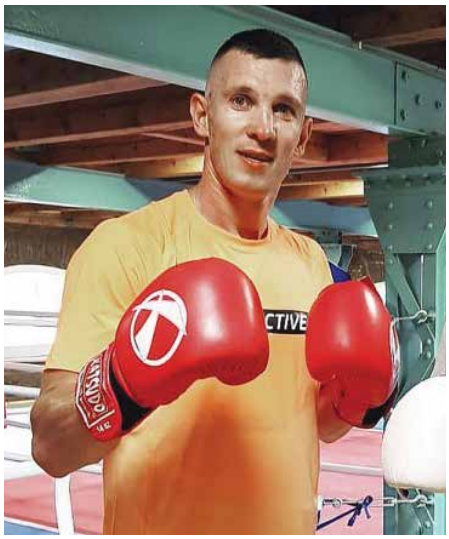


Foto: grinder.sk

Zanechali zrušené podujatia na tvojich zverencoch stopy znechutenia alebo straty motivácie?

Snažil som sa im to vysvetliť. Povedal som im, že tento čas je určený na to, aby sme sa zlepšili, a aj vzdelávali. Napríklad Andrej Czemez si urobil masérsky kurz, šiel na rôzne školenia, lebo ho to baví. Nemôže byť do konca života boxerom, takže sa rozhodol vzdelávať sa v tomto odbore. Počas celého roka sme hľadali možnosti, kde sa dá trénovať a súťažiť. Musíme bojovať a ďalej vyhľadávať možnosti na súťaženie.

> Ľudia potrebujú pomoc, aj malé deti, ktoré sú choré a keď môžem, tak vždy urobím všetko preto, aby som pomohol. Zdravie je na prvom mieste. Cez projekt „Šport spája, šport pomáha“ pomáhame deťom.

Venuješ sa trénovaniu, ale aj pomoci druhým ľuďom. Keď som si pozeral tvoje sociálne siete, tak som si všimol, že často pomáhaš druhým. Máš pocit, že potrebujú v tejto dobe ešte väčšiu pomoc?

Určite áno. Ľudia sú negatívne nastavení. Veľa ľudí má existenčné problémy. Viacerí mi píšu, lebo vedia, že sa snažím pomáhať. Už po desiatykrát som sa minulý rok spojil s Ježiškom a obdarúval som detičky, ktoré to potešilo. Každé euro pomôže. Ľudia potrebujú pomoc, aj malé deti, ktoré sú choré, a keď môžem, tak vždy urobím všetko preto, aby som pomohol. Uvedomujem si to, že môžem byť hrdý na to, že moja rodina je zdravá. Zdravie je na prvom mieste. Cez projekt „Šport spája, šport pomáha“ pomáhame deťom. Ostáva nám niekoľko dní na ukončenie výzvy, ktorá pomôže deťom formou delfínoterapie. Každé euro pomôže. Teraz, keď sa nemôže kávičkovať, tak kebyže dáme to euro za kávu pre tieto deti, bolo by to krásne. Ak sa tie sumy nevyzbierajú, tak ručím za to, že ich doložíme my aj vďaka mojim partnerom, ktorí ma nikdy nesklamali. Pomôcť treba - najmä v tejto ťažkej dobe.

Viacerí ľudia ťa vnímajú ako drsňáka. Aký je skutočný Tomi Kid Kovács?

Je Tomi boxerista a Tomi rodič a priateľ. Keď som sa venoval boxu ako profesionál, vedel som byť drsňák. Na druhej strane, viem byť citlivý a smutný. Veľa ľudí mi hovorí, že sa viem rozdať. Či je to dobré, alebo zlé, neviem. Stávalo sa, že keď som niekomu pomohol, tak som nedostal žiadnu vďaku. Nie kvôli tomu, že by som to vyžadoval, ale prišlo mi to ľúto a bolo mi z toho smutno. Moja Dominika mi povedala, aby som veci robil nie kvôli vďake, ale kvôli tomu, lebo to chcem. Robím to preto, lebo mám dobrý pocit, že som niekomu pomohol.

Foto: Archív TTSK

Psychologička Lucia Blažková:
Máme príležitosť vyriešiť si nedoriešené veci

Už viac ako rok je väčšina študentov doma kvôli pandémii ochorenia COVID-19. Zaznamenali ste nárast žiadostí o pomoc (od študentov/dospievajúcich)?

Áno, zaznamenali sme žiadosti o pomoc rodičov detí a študentov, ktorí sú dlhodobo na online vyučovaní. Týka sa to hlavne detí od 10 - 11 rokov a vyššie.

S akými otázkami (problémami) sa na vás najčastejšie obracajú?

Najčastejšie problémy súvisiace s pandemickou situáciou vyplývajú z dlhodobej sociálnej izolácie detí a dospievajúcich, nemožnosť stretávať sa s kamarátmi. Rodičia popisujú deti ako bez energie, apatickejšie, príp. trávia veľa času za počítačom.

Nie vždy ich privádza súčasná situácia. Často už nejaké ťažkosti mali aj predtým, ale teraz sa viac zvýraznili. Napríklad úzkostnejšie 10-ročné dieťa môže teraz pociťovať vyššiu mieru úzkosti ako predtým, napríklad z toho, že je doma samé alebo vníma napätú situáciu medzi rodičmi, ktorí môžu neistotu prenášať na deti a pod. Čiže problémy u niektorých zostávajú rovnaké, len teraz sa rýchlejšie dostávajú na povrch.

Študenti sú zatvorení doma, majú online výučbu. Akým spôsobom sa zmenila psychika študentov?

Je to individuálne. Závisí to od viacerých faktorov. Napríklad od osobnostných vlastností - či je dieťa spoločenské alebo skôr introvertné. Aj od toho, v akom vývinovom období sa nachádza – v každom veku má dieťa iné potreby. Napríklad u 14, 15-ročných sa objavuje silná potreba patriť niekam, byť členom nejakej partie, tráviť spolu čas, hľadať a vytvárať si svoju identitu. Medzi hlavné vývinové úlohy v období dospievania patrí najmä postupné uvoľnenie z prílišnej závislosti na rodičoch a nadväzovanie významnejších vzťahov k vrstovníkom oboch pohlaví. V súčasnosti prichádzajú svojim spôsobom o príležitosti. Sú nútení zostať doma a tráviť čas s rodičmi. Môže sa u nich dostaviť smútok, úzkosť a depresívne symptómy.

Ako sa dá vyhnúť úzkostným stavom a depresii? Čo robiť, aby nenastala tzv. ponorková choroba?

Denný režim študentov, ktorí sú dlhodobo doma, sa stáva stereotypným, nehovoriac o tom, že celý týždeň sa možno nedostanú ani von na vzduch, cítia sa deprimovane a bez nálady, počas dňa nezažívajú žiadne pozitívne zážitky, preto sa ich nálada zhoršuje a robia už len najnutnejšie úkony, napr. školské povinnosti, sú bez energie. Akoby sa zacyklia, čo vedie k úzkostným až depresívnym stavom. Dôležité je v niektorom bode prelomiť ten bludný kruh, vzchopiť sa a urobiť niečo, čo ste už dávno chceli. Tešíte sa z úspechu a aj nálada sa zlepšuje a dokážete plánovať ďalšie aktivity, ktoré vám urobia radosť.

> Treba mať na pamäti, že ide o dočasnú situáciu. Dlhodobých nepriaznivých následkov na psychiku by sme sa mohli obávať, ak by izolácia trvala nie mesiace, ale roky.

Treba mať na pamäti, že ide o dočasnú situáciu. Dlhodobých nepriaznivých následkov na psychiku by sme sa mohli obávať, ak by izolácia trvala nie mesiace, ale roky. To, či sa rozvinie u človeka napríklad depresia, závisí od

Foto: Archív TTSK

viacerých faktorov. Za vznik depresie nie je zodpovedný len jeden faktor. Rizikovejší však budú ľudia, ktorí majú určité predispozície. Spomedzi sociálnych faktorov sú rizikovými, alebo naopak protektívnymi (ochrannými), napríklad rodinné pomery či prítomnosť, respektíve absencia dôverného osobného vzťahu. Čiže udržiavanie pozitívnych vzťahov (aj online, ak to inak nejde) a dobré vzťahy medzi rodičmi a deťmi sú v tomto období dôležitými i pre naše duševné zdravie. Na druhej strane môže nastať tzv. ponorková choroba. Nemáme kam uniknúť a vzájomne sme vystavení našim náladám a stavom. To, čo nám pred tým len trochu prekážalo na tom druhom, teraz nám môže prekážať oveľa viac a pod. Závisí to však od toho, aké kvalitné vzťahy sme mali. Dôležité je naše pocity zdieľať a nie ich držať v sebe a je to skôr príležitosť na vyriešenie si nejakých nedoriešených záležitostí...

Nastávajú aj situácie, kedy sa rodičia so svojimi deťmi doma pohádajú, keďže spolu trávia podstatne viac času ako pred pandémiou. Aký je najlepší spôsob pri riešení nezhôd?

Situácie, ktoré môžu vznikať, sú rôzne. Rodičia sa môžu častejšie hádať, pretože v dôsledku opatrení prichádzajú o príjem alebo sa nahromadia doteraz neriešené problémy, prípadne obaja rodičia pracujú z domu a pracovné problémy sa potom ľahko prenášajú do rodinného života a vtedy nemusia byť schopní pružne reagovať na potreby detí a ľahko sa rozčúlia. Aj u detí môže dochádzať k výkyvom nálad. Spoločný čas však môže byť príležitosťou na vyriešenie konfliktov. Nie je hanba priznať si chybu a ospravedlniť sa. Rodič môže prísť za dieťaťom či už tínedžerom a jednoducho povedať: „Mrzí ma, že som dnes na teba kričala... je toho na mňa veľa, ale kričať som nemala..., ale naozaj by mi pomohlo, keby si niekedy poumýval riad, vyniesol smeti...“

V súčasnej situácii využívajú študenti častejšie mobilné telefóny a notebooky z dôvodu online vyučovania. Ako má rodič komunikovať s dieťaťom, ak sa mu zdá, že používa tieto technológie príliš často aj vo voľnom čase?

Deti v súčasnosti vyrastajú v digitálne dobe a teraz oveľa viac ako predtým trávia voľný čas za počítačom. Majú viac času a keďže sa nemôžu stretávať a navštevovať záujmové krúžky, kontaktujú sa v online priestore. Je to momentálne ich jediný kontakt s kamarátmi, spolužiakmi. Dôležité je tiež rozlišovať čomu sa dieťa venuje, čo robí, či sa hrá hry a aké hry alebo vytvára videá, webové stránky apod.

Ak má rodič pocit, že dieťa trávi veľa času hraním hier, je dobré si dohodnúť s ním vopred časový limit. Vopred upozorniť dieťa, že jeho čas bude končiť a určite nevypínať dieťaťu počítač počas rozohranej hry. Do tohto limitu by som nezahŕňala kreatívnu činnosť (strihanie videí, úprava fotiek, tvorba prezentácií, videí apod.). Dieťaťu treba vysvetliť, prečo nemôže tráviť celý svoj voľný čas pri online hrách. Ak dieťa nevie vyplniť inak svoj voľný čas, ponúknite mu vhodné alternatívy. Napríklad mu kúpte knihu a večer pred spaním si ju môže čítať. Alebo cez víkend si zahrajte spoločenskú hru alebo sa môžete prejsť do prírody... Dôležitejšie, ako to, čo hovoríme dieťaťu, vždy bude to, čo robíme...

Čo vás prax za posledný rok naučila?

Som skôr optimista a snažím sa aj v zlých časoch nájsť niečo pozitívne. V čase krízy sa síce vyostrujú mnohé problémy a stúpa počet ľudí, ktorí napr. kontaktujú IP-čko (internetová poradňa), alebo vyhľadávajú odbornú pomoc psychológov v ambulanciách. Som rada, že ľudia vôbec dokážu vyhľadať pomoc a spoločnosť dospela (dospieva) k vedomiu, že je rovnako dôležité psychické zdravie ako fyzické.

Mgr. Lucia Blažková
pochádza z Trnavy, ale už niekoľko rokov žije s rodinou v Brestovanoch. Vyštudovala Filozofickú fakultu v odbore psychológia na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Pracuje v Centre pedagogicko-psychologického poradenstve a prevencie v Hlohovci a v ambulancii klinickej psychológie Al Mente v Trnave. Vo svojej práci sa venuje najmä psychodiagnostike detí, poradenstvu, terapii hrou, filiálnej terapii (čo je tzv. tréning rodičovských zručností). Minulý rok bola tiež súčasťou linky psychologickej podpory TTSK zriadenej v prvej vlne pandémie, ktorá zasiahla Slovensko. V roku 2015 jej v plnom pracovnom nasadení diagnostikovali rakovinu prsníka a v priebehu roka 2016 svoj príbeh zverejňovala v blogoch, ktoré vychádzali na stránkach www.ozamazonky.sk a neskôr aj v knižnej podobe “Keď sa čas zastaví”. Vo voľnom čase sa rada učí taliančinu, počúva hudbu, hrá na gitare a chodieva do prírody.

Epidemiologička Miriam Fulová:
Vakcíny chránia pred ťažkým priebehom a úmrtím na COVID-19

Foto: archív Miriam Fulovej

MUDr. Mgr. Miriam Fulová, PhD vyštudovala Všeobecné lekárstvo na Lekárskej fakulte UK a Verejné zdravotníctvo na Trnavskej univerzite v Trnave. Pôsobí ako odborná asistentka na Ústave epidemiológie Lekárskej fakulty UK v Bratislave, kde učí študentov všeobecného a zubného lekárstva predmet Epidemiológia. Vo výskume sa venuje najmä epidemiológii infekčných chorôb, napríklad legionelových a nozokomiálnych infekcií. Aktuálne spolupracuje na projekte zameranom na dynamiku šírenia COVID-19 na Slovensku.

Aké sú najúčinnejšie nástroje a opatrenia na zamedzenie šírenia choroby COVID-19?

Opatrenia vyplývajú zo spôsobu, ako sa tento typ infekcie šíri. Proces šírenia môžeme rozdeliť na 3 kroky:

- prameň nákazy (infikovaný človek)
- prenos (vzduchom kvapôčkami - malými časticami sekrétu dýchacích ciest, ktoré obsahujú vírus – tieto sa uvoľňujú pri kýchaní, kašlaní, v menšej miere rozprávaní, dýchaní. Podľa svojej veľkosti „doletia“ vzduchom na rôznu vzdialenosť, tie ťažšie sa v našom okolí usadzujú na predmetoch)
- „príjemca“ čiže ďalší hostiteľ vírusu (človek, ktorý nie je imúnny - nemá špecifickú imunitu proti Covid19)

Ak sa nám podarí ovplyvniť ktorýkoľvek z týchto krokov, zabraňujeme vzniku nových prípadov.

Čo môžeme urobiť, aby sa nákaza nešírila z infikovaného človeka?

Izolovať ho a liečiť.

Čo môžeme urobiť na zabránenie prenosu infekcie?

Rúško-Odstup-Ruky: Rúško zabraňuje uvoľňovaniu kvapôčok z dýchacích ciest infikovaného človeka do jeho okolia a zároveň chráni ostatných pred vdýchnutím tých kvapôčok, ktoré sa vo vzduchu už nachádzajú. Odstup znamená ochranu pre nás v tom, že kvapôčky až k nám „nedoletia“. Dezinfekcia rúk znamená zabránenie prenosu ak sme sa dotkli predmetov kde predtým kvapôčky doleteli a kontaminovali ich povrch. Vírus môže totiž ostať na rukách a ak sa nimi dotkneme tváre, okolia úst alebo nosa, prenesieme si vírus do dýchacích ciest

Ako môžeme získať špecifickú imunitu?

Prekonaním infekcie, alebo očkovaním. Prekonanie infekcie nezanecháva spoľahlivú imunitu a prináša riziká – závažný až život ohrozujúci priebeh, úmrtia, dlhodobé následky. Očkovanie je určite lepší spôsob získania špecifickej imunity a najúčinnejší nástroj na kontrolu šírenia COVID-19.

Ako mutuje COVID-19?

Keď sa vírus množí v bunke, vytvára kópie samého seba. Mutácia je chyba, ktorá pritom vznikne. Čím viac sa vírus šíri, tým viac príležitostí má na množenie a tým je väčšia šanca na vznik mutácii. Zníženie šírenia zabraňuje vzniku nových mutácií. Pri novom variante je najviac dôležité ako má zmenené vlastnosti oproti pôvodnému vírusu. Mutácie nového koronavírusu sú intenzívne a podrobne sledované kvôli ich možnému vplyvu na ďalší priebeh pandémie. Britský a Juhoafrický variant zistený v decembri 2020 je zvýšene nákazlivý, ale podľa predbežných údajov nevyvoláva závažnejšie ochorenia ako pôvodný vírus.

Sú vakcíny účinné aj proti novým mutáciám?

Vakcíny sú účinné aj proti doteraz známym mutáciám. Môžu mať nižšiu účinnosť proti niektorým zmeneným variantom. Dobrá správa je, že ak aj nezabránia infekcii, chránia pred ťažkým priebehom a úmrtím.

Ak aj nadobudneme kolektívnu imunitu pri zaočkovanosti približne 70 percent populácie, nehrozí nám návrat pandémie kvôli mutácii vírusu?

V prvom rade je ťažké vypočítať potrebnú mieru kolektívnej imunity, nakoľko tá sa odvíja od infekčnosti vírusu a nakoľko SARS-CoV-2 rýchlo mutuje a nové varianty sa správajú rôzne, je nemožné presne stanoviť potrebný počet zaočkovaných. Povedzme, že potrebujeme zaočkovať väčšinu populácie – 70-90%. Očkujeme s cieľom zastaviť šírenie a podľa doterajších poznatkov by sa nám to malo podariť. Nevieme však vylúčiť, že sa objaví nový variant, voči ktorému bude očkovanie neúčinné, vtedy by sa pandémia rozbehla znovu. To je však ten najnepriaznivejší scenár. Poznáme vírus chrípky, ktorý spôsobuje „vďaka“ svojej variabilite opakované pandémie. Napríklad Španielska chrípka (kmeň H1N1), Hongkongská chrípka (kmeň H3N2) zo 60. rokov 20. storočia, a tiež šírenie pandemického kmeňa chrípky H1N1 v roku 2009. Riešením je celosvetové monitorovanie situácie, hlásenie a v prípade potreby rýchly zásah vo forme očkovania vakcínou pre daný kmeň. Vírus chrípky je však známy už viac ako 100 rokov, zatiaľ čo ochorenie Covid-19 ešte pred rokom a pol nikto nepoznal. Zatiaľ nevieme predpovedať ako sa bude nový koronavírus ďalej správať. Ak by v budúcnosti vznikol variant COVID-19 s pandemickým potenciálom, môžeme rýchlo reagovať zavedením opatrení a očkovaním a zastaviť šírenie na lokálnej úrovni.

Je možné vôbec vysloviť nejakú „epidemiologickú predpoveď“ pre Slovensko?

Dlhodobým cieľom je dostať epidemiologickú situáciu s COVID-19 pod kontrolu. To znamená, že jeho šírenie sa zastaví. Izolácia infikovaných a opatrenia na zabránenie prenosu (rúška-odstup-ruky) výrazne znižujú riziko šírenia, ale nedokážu ho zastaviť. Šírenie nového koronavírusu môžeme zastaviť ak väčšina populácie bude imúnna. Kľúčové je dobré nastavenie očkovacej stratégie, dostupnosť vakcín a rýchle očkovanie.

Foto: Archív Post Bellum

Tomáš Zálešák: Pandémia a jej pokušenia

Slovo „kríza“ môžeme voľne preložiť aj ako „zaťažkávacia skúška“. Súčasná pandémia je takáto skúška pre jednotlivcov aj pre inštitúcie. Odborníci a vedci môžu konzultovať, odporúčať, varovať, dodávať podklady. Výkonná moc však musí rozhodnúť. Isteže, jej rozhodnutia môžu byť lepšie či horšie, prezieravé či hlúpe. Ich politický rozmer však nemožno obísť. Aj tam, kde z odborných podkladov vyplýva viacero možností konania, treba voliť. Aj ničnerobenie je v tomto prípade voľba, ktorou v danej chvíli vylúčime iné aj s ich možnými dôsledkami. Politika sa totiž – a v tom je jej nevýhoda voči niektorým iným činnostiam – nemôže uskutočňovať v podmienkach laboratória. Je preto ľahké hromžiť nielen na „vládu“, ale aj na „politiku“, kedykoľvek sa sklamú nejaké očakávania. Narážky na to, že politika je čosi prebytočné, a že by namiesto politikov mali rozhodovať „odborníci“ alebo technokratickí manažéri, môžu osloviť mnohých poslucháčov, ktorí sú na podobné posolstvo už vopred priaznivo naladení – tým viac, čím je krízový stav citeľnejší. Ale politický rozmer tým zo sveta neodpraceme.

Legitimita moci je subtílna, pojmovo zložitá vec. Keby to s ňou bolo inak, v dejinách by bolo menej tragických konfliktov. A otázka legitimity moci úzko súvisí s otázkou kontroly moci. To, že „moc korumpuje a absolútna moc korumpuje absolútne“ platí pre nás všetkých, bez ohľadu na naše odborné kvalifikácie. Isteže, politik, ktorý kašle na rady odborníkov, sa správa nezodpovedne. Ale tyran, ktorý vládne informáciami a technológiami, je nebezpečnejší, než ten, kto disponuje len hrubou silou a primitívnymi vášňami. Predbežne zhrnuté: otázky spadajúce do oblasti politiky a práva sa skrátka nedajú previesť na problémy matematiky či biológie ani na problém manažmentu. Podobné „riešenia“ sú falošné a nebezpečné.

Pandémia, ktorej dnes čelíme, je preto problémom nielen z hľadiska medicínskeho, a jej neblahé sekundárne následky nie sú len ekonomické (hoci aj tie by nám bohato stačili). Je na čase jasne povedať, že súčasná pandémia predstavuje aj vážnu politickú krízu. A vážnu hrozbu pre konštitúciu slobody. Mimoriadne opatrenia prinášajú obmedzenie slobôd a koncentráciu štátnej moci. Nech sú akokoľvek opodstatnené, musia sa chápať ako dočasné, viazané na akútnu situáciu. Tu však vzniká pokušenie ponechať ich v platnosti, aj keď pôvodné dôvody na ich zavedenie pominú. Aj tam, kde ich zavádza legitímna a zodpovedná výkonná moc, môže tieto „dočasné“ opatrenia prebrať niekto iný, a urobiť z nich opatrenia „na večné časy a nikdy inak“; môže to byť hoci aj niekto, kto tieto opatrenia predtým kritizoval, či dokonca vyzýval na ich porušovanie. Navyše, jednotlivec, vohnaný krízou do izolácie, sa ocitá pod psychickým tlakom. To prináša nielen zvýšený výskyt duševných porúch, ale aj náchylnosť prijímať najrôznejšie falošné posolstvá.

Nebuďme prekvapení, ak sa čoskoro začnú v našej spoločnosti ozývať hlasy volajúce po zachovaní tých-ktorých prvkov súčasného výnimočného stavu, a ak pritom budeme počúvať frázy ako „efektivita riadenia“, „vedecké plánovanie“ alebo „prekonanosť doterajších prístupov“. Akiste si všetci prajeme ukončenie pandémie. Mali by sme si to však priať aj preto, aby náš život mohol byť zase slobodný; áno, so všetkým neporiadkom, spormi, omylmi a otáznikmi, ktoré k nemu patria. Preto nebude na škodu pripomínať si, že potreba kontroly moci je trvalá, a že politika je nenahraditeľná. Aj keď sa občas zdá byť len zbytočným, neefektívnym a neraz nedôstojným klbčením.

Tomáš Zálešák, politológ

Mobilné odberové miesto v Trnave

Od polovice februára funguje **Mobilné odberové miesto na Strednej zdravotníckej škole v Trnave**, ktorého zriaďovateľom je Trnavský samosprávny kraj. Funguje šesť dní v týždni vrátane sobôt, pričom testovanie antigénovými testami vykonávajú pedagógovia a žiaci zdravotníckej školy.

Mobilné odberové miesto kontajnerového typu sa nachádza na **Daxnerovej 6 v Trnave**. Vstup do areálu školy je však od čerpacej stanice na Nobelovej. Testovanie antigénovými testami na ochorenie Covid-19 prebieha **v pondelok až piatok od 10:00 h do 18:00 h a v sobotu od 8:00 do 16:00 h.**

Nechať sa bezplatne otestovať v župnom mobilnom odberovom mieste môže každý. Prednosť majú tí, ktorí sa vopred objednajú cez **korona.gov.sk**.

> „Som veľmi rád, že sme spojili sily s našou Strednou zdravotníckou školou v Trnave a zvýšili komfort našich obyvateľov aj možnosťou testovania v sobotu."
>
> *Jozef Viskupič, trnavský župan*

TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

DESATORO OČKOVANIA PROTI OCHORENIU COVID-19

#zdravazupa

1. Očkovanie proti Covid-19 je **dobrovoľné a bezplatné**.
2. **Chráni vás**, vašich blízkych a všetkých obyvateľov Slovenska.
3. Vakcína neobsahuje živý vírus, preto **nemôže spôsobiť ochorenie COVID-19**.
4. Podáva sa **v dvoch dávkach** do ramena s odstupom minimálne 21 dní.
5. **Imunita** voči COVID-19 nastáva **po 10-14 dňoch** od podania druhej dávky.
6. Očkuje sa **bezpečnými a účinnými vakcínami**.
7. Očkovanie je vhodné pre dospelých a mladistvých **od 18 rokov**.
8. Očkuje sa v **11 fázach podľa Národnej stratégie pre očkovanie** proti ochoreniu COVID-19.
9. Pred očkovaním je potrebné sa **zaregistrovať na www.korona.gov.sk.**
10. **Zodpovedné správanie musí pokračovať** až do získania potrebnej úrovne kolektívnej imunity.

TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

ČO VEDIEŤ O PRIEBEHU OČKOVANIA?

1.

Príchod max. 10 minút pred termínom

2.

Najlepšie je dopraviť sa pešo

3.

Pred podaním vakcíny nemusíte byť nalačno

4.

Nezabudnite kartičku poistenca a OP

5.

Dodržujte R-O-R a pokyny organizátorov

6.

Po vstupe do centra overíme Vašu registráciu

7.

Lekár s Vami prekonzultuje Váš zdravotný stav

8.

Obdržíte potvrdenie o zaočkovaní prvou dávkou

9.

Prebehne vakcinácia proti ochoreniu COVID-19

10.

Po 15 minútach vo vyznačenej zóne môžete opustiť očkovacie centrum

www.zdravazupa.sk