



# Společně to zvládneme

#### Milí Prachatičáci,

s onemocněním covid-19 se všichni, každý jeden z nás, potýkáme už téměř rok. Asi každý už má ve své rodině někoho, kdo nemoc prodělal nebo této zákeřné nemoci podlehl. Všichni se chceme co nejdříve vrátit k normálnímu životu. Chceme se volně pohybovat, setkávat se, vyrazit si do divadla, do kina, s přáteli na skleničku, na pivo. Chceme znovu naplno pracovat, rozvíjet své podnikání a cestovat. Máme společné přání a společnou touhu zase žít naplno.

Jedinou cestou k tomu, aby se společnost mohla znovu otevřít, je ochrana zdraví seniorů a rizikových skupin lidí. Ze všech dat z našich nemocnic vychází, že nejohroženější skupinou jsou lidé nad 60 let, naše babičky a naši dědo-

vé. Právě ti bohužel v tuto chvíli stále ve velkém počtu končí v nemocnicích. O ty se musíme postarat jako první. Právě tuto skupinu musíme proočkovat nejdříve. Mrzí mě proto, když vidím, že se z našich životů vytrácí lidskost, soudržnost a vzájemný respekt a zapomínáme, že nedodržením opatření ohrožujeme život někoho jiného. Možná někoho neznámého, ale nedochází nám, že příště může jít o naše příbuzné a přátele. I když to možná nevnímáte, v našich nemocnicích leží stále stovky pacientů s covidem a lékaři a zdravotní sestřičky denně bojují o životy desítek z nich. To je prostě fakt. Rozumím zároveň i vám, kteří jste z boje s nemocí už unaveni a těžko snášíte ta tvrdá opatření. Nejasná komunikace státu, nekončící boj, nekončící ome-

zování, ekonomické ztráty. Právě z toho důvodu si myslím, že očkování nás z této deprese může vyvést ven.

Ochranu zdraví zranitelných skupin lidí a stabilizaci zdravotnického systému přináší jediné možnost očkování. A čím rychleji to v jižních Čechách zvládneme, tím dříve dosáhneme svého.

Jsem přesvědčen, že o úspěšnosti očkování v našem Jihočeském kraji i v ČR bude rozhodovat především správná komunikace, jednoduchý a pochopitelný systém a přesná logistika.

Váš hejtmán MUDr. Martin Kuba



#### INFORMAČNÍ LINKA JIHOČESKÉHO KRAJE PRO OČKOVÁNÍ OBYVATEL PROTI COVIDU-19

Pro dříve narozené obyvatele Jihočeského kraje, kteří potřebují pomoci s registrací a rezervací termínu na očkování v centrálním rezervacím systému.

#### VOLEJTE ZDARMA 800 100 450 PONDĚLÍ AŽ PÁTEK V ČASE 8:00-16:00 HODIN

Rádi našim dříve narozeným občanům pomůžeme:

- s vyplněním registračního formuláře
- s výběrem očkovacího centra
- s objednávkou termínu na očkování

Pro úspěšné vyřízení vašeho telefonátu/ registrace si připravte:

- jméno a příjmení
- zdravotní pojišťovnu
- rodné číslo
- bydliště
- zdravotní stav (pokud si nejste jisti, zda je pro vás očkování vhodné, zkontaktujte vakcinaci se svým lékařem)
- očkovací centrum, kde byste chtěli být naočkováni (s výběrem vám však rádi poradíme)
- číslo telefonu, kam vám dáme vědět termín vašeho očkování

Zahájení provozu infolinky 15. ledna 2021.  
Aktuální informace na [www.kraj-jihocesky.cz](http://www.kraj-jihocesky.cz).

#### Točíme se v kruhu. Očkování je nejbezpečnější cestou z pandemie



Rozhovor s Michalem Šnorkem, ředitelem největší krajské nemocnice v Českých Budějovicích

#### Během několika měsíců jsme ztratili 12 klientů



Lucie Souhradová Zajícová, ředitelka Alzheimercentra v Českých Budějovicích

#### Nejvíce jsem se bála, že budu muset do špitálu. V mém věku se z nemocnice málokdo vrátil domů



Rozhovor s paní Kamilou Sovovou, která patří mezi první naočkovávané seniory s již prodělaným koronavirem

## Mapa očkovacích center



# Velká vakcinační centra jsou podle hejtmana Kuby nejrychlejší cestou

Jihočeský kraj jde cestou jasného konceptu vakcinační strategie, specializovaná očkovací centra vznikají postupně ve všech okresech. Pro další kraje jsou jižní Čechy velkou inspirací.

Podle jihočeského hejtmana Martina Kuby představují tzv. vysokoprůtoková centra jedinou reálnou možnost, jak ve velmi krátkém čase naočkovat proti koronaviru co největší počet lidí. Nejrizikovější skupinou jsou přitom lidé nad 60 let věku. Právě oni jsou ti nejzranitelnější a společnost se může otevřít teprve tehdy, když se jí podaří tuto skupinu obyvatel před koronavirem lépe chránit. Hejtman Kuba proto představil vlastní očkovací strategii a vsadil na velká vakcinační centra.

**Co je vlastně cílem celé té očkovací strategie?**

Očkovací strategie má v obecné rovině především snížit úmrtnost na onemocnění covid-19 a zabránit přetížení zdravotního systému, které opakovaně motivuje vládu k nařízením omezujícím celou společnost a naši svobodu. Posledním cílem je postupně vytvořit kolektivní imunitu.

**To zní jako běh na dlouhou trať. Kde je tedy podle vás třeba začít?**

Začít musíme pochopitelně u rizikových skupin, které jsou v souvislosti s onemocněním covid-19 nejohroženější, tedy u seniorů a například lidí s chronickým onemocněním, kteří nejčastěji končí v nemocnici. Jestli se 40letý zdravý člověk nechá naočkovat na podzim nebo se třeba nenechá naočkovat vůbec, protože má předpoklad, že nemoc projde bez větších komplikací a bez nutnosti hospitalizace, je teď trochu jedno. Důležité je v první řadě ochránit rizikové skupiny obyvatel.

**Nejrizikovější skupinou jsou tedy senioři. O jakém počtu lidí se tu bavíme a proč je třeba naočkovat seniory a chronicky nemocné tak rychle?**

Musíme mít jistotu, že se nám nepřetíží zdravotní systém. My jsme se podívali, kolik máme hospitalizovaných, v jaké věkové skupině, a skutečně ze 70 % jsou to lidé nad 60 let. To znamená, že pokud proočkujeme zdravotníky a tyhle lidi a oni už se nebudou dostávat do nemocnic, tak můžeme společnost bez větších rizik otevřít. Je třeba to udělat co nejrychleji, takže pokud se podíváme na tuto skupinu obyvatel např. v Jihočeském kraji, jde přibližně o 170 tisíc lidí. Přičteme-li k tomu osoby s rizikovými faktory pod 60 let, dostáváme se zhruba na 200 tisíc. Každý má dostat dvě vakcíny, tzn. že musíme



„O tom, zda proběhne plošné očkování úspěšně, rozhodne především komunikace, jednoduchý a pochopitelný systém a přesná logistika.“  
MUDr. Martin Kuba, hejtman Jihočeského kraje

provést 400 tisíc vakcinací. Jestli tohle máme zvládnout cca do června, pak logicky dojdeme k závěru, že musíme denně naočkovat 6 až 8 tisíc lidí, a to zkrátka není možné udělat v nemocnicích. Proto se nabízí očkovací centra, která zvládnou proočkovat až 1200 lidí denně.

**Vláda s konkrétním postupem nepřišla? Proč se nemohou lidé nechat očkovat u obvodního lékaře nebo v nemocnici?**

Odpověď je jednoduchá: při takovém počtu lidí to nejsou schopni kapacitně ani personálně zvládnout. Ty důvody jsou především logistické a prostorové. Ve chvíli, kdy bude dostatek vakcín, musíme v krajském městě denně naočkovat 800 až 1200 lidí. V okresních městech je to 500 až 800 lidí denně. Nejde tu jen o samotné píchnutí injekce, které, jak všichni vědí, zabere několik vteřin. Je třeba počítat také s registrací, administrativou a s nutnou čekací dobou, kterou musí pacient strávit v čekárně po očkování, aby měl lékař jistotu, že odchází domů bez alergických reakcí. Očkování jediného pacien-

ta se tedy ve výsledku pohybuje okolo třiceti minut a s tím je třeba počítat.

**Z toho vyplývá, že specializovaná očkovací centra jsou rozumným řešením. Jak tedy budou vypadat?**

První vakcinační jednotka se zhruba 18členným týmem už vyrostla na českobudějovickém výstavišti, další teď postupně vybudujeme ve všech jihočeských okresech. Základem výběru vhodných lokací jsou prostorové požadavky, dopravní dostupnost, bezbariérovost a dostatečná kapacita pro parkování. Zároveň jdeme cestou, kterou zvolili v Británii nebo v Izraeli. Nevymýšlíme nějakou českou cestu, ale inspirovali jsme se dobrou praxí ze zahraničí.

**Budou tedy technicky i personálně všechna stejná? Kdo se tam o lidi bude starat?**

Základní vakcinační jednotka očkovacího centra počítá se dvěma vakcinačními týmy. Jeden tým tvoří tři administrativní pracovníci, dvě sestry a jeden lékař. Celkem se tedy počítá s 18člen-

ným odborně proškoleným týmem. Lišit se budou pouze podle požadavků a aktuální situace daného okresu.

**Kde se mohou lidé na očkování zaregistrovat a kde získají potřebné informace?**

Jediná možná registrace na očkování je prostřednictvím centrálního online registračního systému. V jižních Čechách si uvědomujeme, že tento formát může být pro řadu seniorů obtížný, a jsme připraveni jim s registrací pomoci. Od 15. ledna jsme proto zřídili vlastní krajskou informační linku, kde jsou zkušení a proškolení operátoři, kteří rádi všem s registrací pomohou. Na telefonním čísle 800 100 450 se tedy mohou jihočeští senioři obrátit na naše pracovníky, kteří registraci provedou za ně. Pokud by se některý ze seniorů na telefonát s operátorem necítil, může ho zaregistrovat v podstatě kdokoliv jiný, třeba syn, vnučka nebo sociální pracovník. Naši operátoři jsou ochotní a sdělí lidem veškeré potřebné informace.

## Točíme se v kruhu. Očkování je nejbezpečnější cestou z pandemie

„Pandemie tu s námi stále je, a to i přes veškerá optimistická proroctví z jara loňského roku. Proto jsem přesvědčen, že očkování je skutečně tou nejrychlejší a nejbezpečnější cestou k normálnímu způsobu života, který si všichni už tolik přejeme,“ říká Michal Šnorek, ředitel největší krajské nemocnice v Českých Budějovicích.

**Je podle vás cesta velkých vakcinačních center ta správná?**

Ano, při úkolu naočkovat v krátké době velké množství lidí je to podle mě dokonce jediná možná cesta. Důvodů je celá řada, zmíním hned ten první: Lidé se musí na očkování nějak dostat, musí mít dobrou možnost parkování či spojení hromadnou dopravou. Toto vše bude u očkovacích center zajištěno lépe, než bychom to uměli v nemocnici.

**Jak velkou zátěž představuje plošné očkování pro „běžnou“ nemocnici?**

Čtenáři si mohou udělat obrázek z toho, že počet očkování, který v nemocnici v Českých Budějovicích provedeme za celý jeden rok, plánujeme ve vysokoprůtokovém očkovacím centru uskutečnit za jeden jediný den.

**Uleví se potom nemocnicím a zdravotníkům?**

Téměř tři čtvrtiny našich pacientů s covidem-19 jsou starší 60 let. Ve chvíli, kdy bude naočkována většina z nich a zároveň většina našich zdravotníků, se nemocnici uleví výrazně.

**Proč se lidé nemohou nechat očkovat u obvodních lékařů?**

Očkovat u praktických lékařů se lidé mohou, ale bylo by to pro ně s vakcínou uchovávanou v minus 70 stupních velmi složité. Větší zapojení praktických lékařů lze očekávat s příchodem dalších vakcín, které již budou uchovávány za jednodušších podmínek. Pracovní zátěž spojená s očkováním se tak rozprostře mezi větší množstvím zdravotníků, protože nikdo, ani nemocnice, ani praktičtí lékaři, nesedí zmučně v ordinaci a nečeká na práci. Všichni to budeme dělat navíc ke své běžné pracovní náplni.

**Jak budete garantovat odbornost zdravotnického personálu v očkovacím centru? Kdo se tam bude o pacienty starat?**



Michal Šnorek, ředitel krajské nemocnice v Českých Budějovicích

Odbornost budeme garantovat stejně, jako ji garantujeme v jakémkoliv jiné naší ambulanci. O zájemce o očkování se budou starat jak naši zdravotníci, tak i dobrovolní zájemci z řad praktických lékařů, ambulancních specialistů či stomatologů. Prostě z řad expertů. Pokud věříte lékařům v případě, že vám jde o život, tak mu prosím věřte i tehdy, když vám radí se nechat očkovat.

**Co když se mi udělá nevolno?**

Po celou dobu činnosti očkovacího centra bude přítomen lékař, kromě toho je veškerý očkující personál na tuto činnost připraven a takovou situaci vyřeší. V očkovacím centru bude k dispozici i vozidlo záchranné služby, které pacienta v případě potřeby urychleně přepraví do nemocnice.

**Co otázka hygieny, nejsou očkovací centra riziková z tohoto pohledu?**

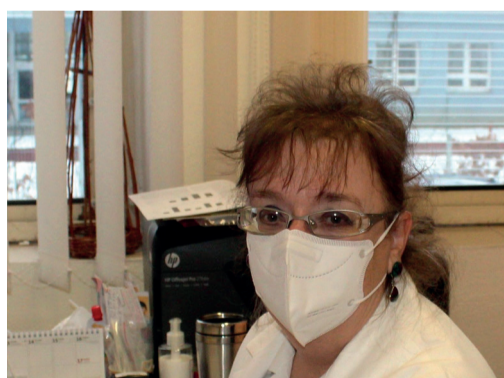
Očkovací centrum je navrženo mimo jiné tak, aby byly dodrženy bezpečné rozestupy mezi lidmi, samozřejmě bude používání ochrany nosu a úst. Velký prostor, ve kterém se lidé více rozptýlí, je z tohoto pohledu bezpečnější než jakákoliv stísněná čekárna, přes kterou bychom se snažili provést stovky osob denně.

**Jak bude fungovat celý ten proces technicky – zásobování, uchování vakcín?**

To bude zajišťovat nemocnice. Máme mrazáky, máme zkušenost s nakládáním s mnoha jinými vakcínami a léky. Tohle pro nás bude ten nejlehčí úkol.

## 12 000 mrtvých za necelý rok! Koronavirus prostě není běžná chřipka

K 1. 3. 2019 bylo podle Státního zdravotnického ústavu hlášeno 449 klinicky závažných případů chřipky hospitalizovaných na jednotkách intenzivní péče. V období tříměsíční chřipkové sezóny 118 lidí infekci podleho. V případě koronaviru máme přes 12 tisíc mrtvých za necelý rok. MUDr. Květoslava Batistová očkuje pacienty v očkovacím centru Nemocnice Písek, a. s., už 11 let, 5 let se zabývala očkováním dětí. Vzhledem ke své praxi a z vlastní zkušenosti tvrdí, že koronavirus prostě není běžná chřipka. Lidé by se měli mít na pozoru.



MUDr. Květoslava Batistová, vedoucí lékařka infekční ambulance Nemocnice Písek

**Proč podle vás covid není srovnatelný s chřipkou?**

V žádném případě není srovnatelný. Je to virus s velmi specifickým chováním. Na rozdíl od značně jednotného průběhu typického pro chřipku jsou symptomy nemoci covid-19 velmi individuální a liší se u každého člověka. Chřipka je typická respirační nemoc, u níž jsou vážné průběhy méně časté. Naopak koronavirus je zvláštní tím, že napadá nejen buňky dýchacího, ale i trávicího traktu a závažných průběhů je mnohem více. Vedle známého zápalu plic způsobuje také záněty kůže, srdce a střeva. Je navíc ještě schopen aktivovat naši autoimunitu, což vede k zánětu cév dalších orgánů (srdce, mozek, ledviny) a k tvorbě trombů. Proto je i terapie komplikovaná a kombinovaná, sestávající z mnoha různých léků (antivirotika, antibiotika, kortikoidy na tlumení neinfekčního zánětu, antitrombotika apod.). Virový zánět plic rovněž nelze srovnávat s bakteriálním zánětem, který postihuje většinou menší část plí-

ce. Koronavirový zánět se rozprostírá po celých plicích, takže na okysličení zbývá jen málo prostoru a bez kyslíku velmi rychle trpí naše buňky mozku, srdce, ledviny, střeva, což nakonec způsobuje selhání těchto orgánů. Podávání kyslíku je u virového zánětu plic prioritní a tento způsob léčby je realizovatelný jen v nemocnicích.

**Proč je nutné plošné očkování proti covidu?**

Z historie víme, že jediné plošné očkování zastavila šířící se epidemie, a to v kratší době než při přirozeném promořování. Byla to tuberkulóza, dětská obrna, pravé neštovice, spalničky, pokud uvedu ty nejzávažnější. Mor, než odezněl, trval přibližně 4 roky, španělská chřipka celé 2 roky. Z nedávné minulosti – 90. let 20. století – víme, že po porušení očkování proti dětské obrně na Blízkém východě (tehdy začaly selhávat očkovací systémy a objevovali se první odmítači očkování) se náhle rozšířily těžké a nevrátitelné obrny dětí. Tehdy WHO „bila na poplach“ a během 3 měsíců proočkovala celou populaci tureckých dětí a dětí z přilehlých států, a tak se epidemií podařilo bleskurychle zastavit. Očkování má svou 200letou tradici a postupně se zdokonaluje. Nyní se užívají vedle usmrčených mikroorganismů pouze jejich části, aby bylo co nejméně nežádoucích reakcí. A ačkoli je mnoho nevýznamných nežádoucích účinků, konečný efekt očkování je nejdůležitější a negativita vždy převyšuje. Například spalničková vakcína vyvolává četné nežádoucí účinky spojené s teplotou, vyrážkou či výraznou bolestí končetin, ale už se nesetkáváme se vzácným „postspalničkovým syndromem“, který se objevoval po prodělaném onemocnění a v rozmezí několika let dítě pomalu usmrcoval. Právě očkování všechna tato závažná onemocnění a jejich komplikace vymýtilo.

**Myslíte si, že se díky tomu vrátíme k normálnímu životu?**

Samozřejmě, ale jedině pokud se nám podaří rychlé proočkování. Doporučuje se proočkovat alespoň 75 % obyvatelstva, potom nemoc z populace vymizí. Ale při zdlouhavém a nedostatečném proočkování se může stát, že se budou objevovat nové mutace viru odolné vůči současným vakcínám, což nás v nejhorším scénáři může vrátit zpět do období restrikcí a roušek.

# Během několika měsíců jsme ztratili 12 klientů

Na jaře jsme jen tápali. Nikdo neumíral a nikdo se nenakazil. Skutečně bát jsme se začali v září a bezpříznakovost pro nás představovala největší hrozbu. Jak se žije s nejrizikovější skupinou obyvatel, kde denně zodpovídáte za zdraví stovek zranitelných lidí? Lucie Zajícová z českobudějovického Alzheimercentra má za sebou profesně nejnáročnější rok života.

**Patříte mezi krajská zařízení, která zvládla ve velmi krátkém čase proočkovat jak personál, tak i klienty. Co to pro vás znamená?**

Nemusím se každé ráno probouzet se strachem z nákazy. Myslím, že tak to má celý tým Alzheimercentra. S vakcínou se k nám vrací naděje na normální život. Situace v centru se hodně zklidnila a všichni máme větší jistotu.

**Kdy začaly ty největší obavy?**

Jaro bylo hektické spíš po technické stránce. Řešili jsme různá vládní nařízení a to, jak podle nich správně postupovat. Klienty jsme tím spíš otravovali. Skutečné obavy přišly v září. Jak mezi klienty, tak i v řadách personálu.

**Co vás děsilo nejvíce?**

Nejvíce jsme se pochopitelně obávali nekontrolovatelného šíření nákazy. A tou skutečnou hrozbou byla bezpříznakovost. V tak velkém počtu lidí je to nebezpečný faktor, který je

v podstatě neuhlídatelný. Velmi děsivý byl také rychlý nástup nemoci – ráno jsme tady měli zdravou klientku a odpoledne jsme té samé klientce volali záchranku, protože se jí velmi přitížilo.

**Z pohledu ředitelky takového zařízení a vzhledem k personálu, přinesla vám tato situace nějaká pozitivita?**

Bezesporně zkušenosti. Zpočátku jsme to týmově brali jako velkou výzvu. Teď už je tu ale opravdu hodně znát únava a všichni si zaslouží za tu práci velký obdiv. Musím však říct, že klienti si začali personálu víc vážit, podařilo se nám vybudovat obrovskou důvěru, a z toho mám upřímnou radost. Každá krizová situace navíc odkryje skutečné charaktery. A ukazuje se, že v sociálních službách musí především pracovat lidé s dobrým srdcem.

**Jak vaši klienti očkování snášeli a byl o něj velký zájem?**

Klienti měli zájem obrovský. O tom, zda se nechat naočkovat, se tu mezi klienty debaty téměř nevedly. Vzhledem k tomu, čím vším jsme si prošli, a možná i z osobní zkušenosti každého zaměstnance, jsme zaznamenali velký zájem i u personálu. V určitých chvílích je zkušenost zkrátka nad veškerá doporučení.



Lucie Souhradová Zajícová, ředitelka Alzheimercentra v Českých Budějovicích

## Loňské věštby, že se rychle promoříme a covid-19 do švestek zmizí, zjevně nevyšly

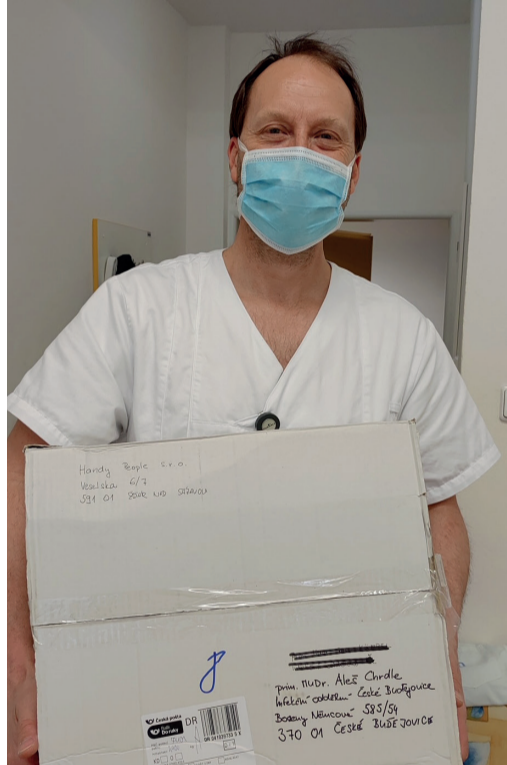
Zatím je promořena nanejvýš desetina populace. Roušky nás evidentně už přestávají bavit a omezení společenských kontaktů je dlouhodobě neudržitelné. Vakcíny proti covidu možná úplně nezabrání šíření koronaviru, podle odborníků by ale měly ve více než 90 % zabránit rozvoji těch nejtěžších forem, kdy jde lidem o život. Očkovat, nebo neočkovat? Na otázky, které se většinou lidí přemýšlejších o vakcinaci proti novému typu koronaviru honí hlavou, odpovídá MUDr. Aleš Chrdle, primář infekčního oddělení českobudějovické nemocnice.

**Jak dlouho se zabýváte očkováním?**

Očkování proti infekčním nemocem je běžnou součástí naší práce hned vedle péče o nemocné. Takže mohu říct, že více než čtvrt století, i když můj hlavní pracovní záber je především klinická péče o pacienty a v posledních 2 letech v pozici primáře také péče o zdravotníky, kteří se starají o nemocné s infekčními chorobami.

**Proč je nutné plošné očkování proti covidu?**

Loňské věštby, že se rychle promoříme a covid do švestek odejde, zjevně nevyšly. Zatím je promořena nanejvýš desetina až čtvrtina populace. Ten zbytek je, imunologicky řečeno, covidem nedotčený, a proto silně náchylný k nákaze a dalšímu šíření infekce. Navíc řada lidí prodělává covid již podruhé, v některých případech dokonce s horším průběhem než při první epizodě. Rouš-



MUDr. Aleš Chrdle, primář infekčního oddělení českobudějovické nemocnice

ky nás přestávají bavit a omezení společenských kontaktů je dlouhodobě neudržitelné. Vakcíny proti covidu možná úplně nezabrání šíření koronaviru, ale měly by ve více než 90 % zabránit rozvoji těch nejtěžších forem, kdy jde lidem o život. Proto potřebujeme proočkovat co nejrychleji co největší počet těch, u kterých je riziko těžkého průběhu. A hned po nich další lidi, kteří jsou ve své činnosti nebo profesi obtížně zastupitelní.

**Běžně trvá vývoj vakcíny roky, tady se to podařilo během jednoho roku. Je to krátká doba?**

Covid-19 je v tomto století už třetím pokusem koronavirů o zápis do historie lidstva. Nejprve vystrčily růžky SARS v roce 2003 a MERS v roce 2012 a díky tomu se pozornost vědců a výzkumníků už téměř 20 let upírá na tuto skupinu virů. Vakcíny proti koronavirům se tedy vyvíjely dlouhé roky a za poslední rok se pouze upřesnil konkrétní typ koronaviru, tedy která kostička lega se dá na vršek celé stavebnice. A byla možnost vakcíny odkoušet v široké populaci, kde se koronavirus šíří, což ten vývoj urychlilo.

**Když se musíme nechat naočkovat rychle, často ani nezjistíme, zda je náš zdravotní stav dobrý. Lze tuto vakcínu aplikovat na každého?**

Sice mluvíme o rychlém očkování, ale nikoli překotném. Vakcíny mají svoje vlastní kontraindikace, žádná zatím není určena pro děti a těhotné. Obecně nemají být očkováni lidé,

kterí mají akutní respirační nebo jiné horečnaté onemocnění. Pro zhodnocení zdravotního stavu musí každý člověk před očkováním absolvovat rozhovor s lékařem, který posoudí, zda to jeho zdravotní stav umožňuje.

**Dá se tato vakcína srovnat s nějakou, která už v historii zažila plošné očkování?**

Díky plošnému očkování jsme se zbavili pravičkových neštovic a byli jsme blízko eliminaci spalniček. Očkování proti dětské obrně, která ještě po druhé světové válce ničila tisíce životů dětí a mladých lidí, zahnilo tuto nemoc zcela mimo náš hledáček. Takto bych mohl pokračovat. Očkování je jeden z deseti výdobytků lidstva, které měly největší podíl na zlepšení zdraví lidí a prodloužení průměrné délky lidského života za posledních 150–200 let skoro na dvojnásobek.

**Jaké mohou být reakce na očkování?**

Vakcína má za úkol probudit imunitní systém, který se vyzbrojí proti danému patogenu. Probuzení imunitního systému se nejčastěji projevuje jako zvýšená teplota, bolest v místě vpichu nebo únava. Takže to je vlastně dobře – víme, že imunitní systém reaguje. Ve velmi ojedinělých případech je reakce imunitního systému tak vystupňovaná, že vyžaduje lékařské ošetření. Ale jak jsem uvedl výše, jsme na to připraveni, pacienty po aplikaci ohlídáme a umíme je zaléčit.

## Nejvíc jsem se bála, že budu muset do špitálu. V mém věku se z nemocnice málokdo vrátil domů

Paní Kamila Sovová měla velké štěstí, onemocnění prodělala jen s mírnými příznaky. Patří mezi první naočkované seniory s již prodělaným koronavirem. Teď prý může konečně klidně spát. Nemoci už se nebojí.

Šestaosmdesátiletá důchodkyně žije ve vlastním bytě v domově s pečovatelskou službou. Ještě před rokem tu bylo veselo. Lidé se potkávali, hráli společenské hry, jezdili za kulturou i na společné výlety. Na jaře loňského roku přišla tvrdá opatření, izolace a domovem pro seniory se šířila panika z nákazy. Chodby i společenské místnosti zůstaly prázdné a lidé se ze strachu přestali potkávat. Kamila Sovová sledovala televizi a tehdy se poprvé začala skutečně obávat o své zdraví. Vždyť nemoc ubližovala hlavně seniorům a jí je 86 let. „Nejprve nás všechny ty zákazy a nařízení překvapily, ale brzy jsme si zvykli. Naštěstí jsem pořád mluvila se synem, pořád mi volali a ptali se, jestli něco nepotřebuju,“ popisuje paní Sovová své zážitky z první vlny.

V létě všechno vypadalo nadějně a nikdo si nepřipouštěl, že by na podzim mohla přijít další vlna epidemie. I život v seniorcentru se vrátil téměř k normálu. Lidé si o koronaviru jen povídali, ze zpráv a z novin se šířily nejruznější informace i tragické příběhy lidí odjinud. Tady se s nákazou ale ještě nesetkali. Skutečný strach znovu přišel s podzimem, a tehdy přestala klidně spát i paní Sovová. „Báli jsme se moc. Zvlášť když se to tu začalo šířit, hodně lidí o tom vůbec nevědělo a potvrdily to až ty testy,“ vypráví dál paní Sovová.

Zabránit šíření nákazy v tak velkém počtu lidí bylo prakticky nemožné. Zvlášť když i u seniorů se onemocnění často projevovalo bez příznaků. Ani paní Sovová zpočátku nevěděla, že se nakazila. „Chodila jsem jen tady kousek do obchodu, pořád jsem si dezinfikovala ty ruce a nikdy jsem nevyšla bez roušky. Když jsem se ale jednou vracela z toho

nákupu, tak už jsem cítila, že na mě asi něco leze, že jsem asi nastydla.“ Seniorka cítila únavu, bolest svalů a měla jen slabou rýmu, všechno vypadalo jako běžné nachlazení. „Pak jsem dostala horečku a sestřička mi přišla udělat ten test. Řekli mi, že to mám a že musím zůstat v karanténě. Úplně se mi rozbušilo srdce, když jsem se to dozvěděla. Od té doby za mnou chodili už v těch bílých oblecích. Strašně jsem se bála, že budu muset do špitálu, že mě tam dají mezi ty covidový,“ popisuje paní Sovová strach, který jí v průběhu nemoci ubližoval nejvíce. Naštěstí mohla pořád po telefonu komunikovat s rodinou a sestřičky za ní pravidelně docházely. „Syn to měl taky, i snacha, tak jsme si pořád volali. Ta karanténa byla ale hrozně dlouhá. Člověk je sám a nic nemůže,“ říká Kamila Sovová.

Mírný průběh onemocnění připisuje paní Sovová tomu, že se už několik let nechává pravidelně očkovat proti chřipce, i tomu, že nemá žádné větší zdravotní problémy. „Vůbec jsem neměla takovej ten příšernej kašel jako jiný lidi tady. Byla jsem unavená, to jo. I teď mě to nutí pořád ležet. Asi ještě nejsem úplně v pořádku po tý nemoci. Hlavně že to dopadlo jen takhle, to jiný na tom byli hůř a hodně lidí se taky z nemocnice už nevrátilo.“ Paní Sovová sama říká, že měla obrovské štěstí. Proto když se uzdravila a od lékaře přišla nabídka nechat se očkovat, tak ani chvilku neváhala. Po injekci jí prý jen trochu bolela ruka a špatně se jí první noc spalo. Od té doby ale spí dobře. „Jsem hrdá a strašně si vážím toho, že jsem mohla být naočkována mezi prvními. Zbavila jsem se strachu a moc děkuji našim skvělým lékařům. Je to neuvěřitelné, co pro nás dělají a jak perfektní ten náš nemocniční systém je,“ řekla na závěr paní Sovová. Z koronaviru teď už žádné obavy nemá. Věří, že i kdyby jí nemoc zasáhla znovu, budou příznaky jen minimální.



Kamila Sovová

## Neváhejme a pojďme se nechat očkovat v zájmu nejenom svého zdraví, ale zdraví nás všech

Proč se nebát vakcíny farmaceutických společností Pfizer a BioNTech a co se v našem těle odehrává po její aplikaci? To nám ve stručnosti vysvětluje Libor Grubhoffer z Biologického centra Akademie věd ČR.

### Je vakcína bezpečná?

Lze jednoznačně a s čistým svědomím konstatovat, že se jedná o moderní vakcínu nové generace prakticky vylučující možnost nežádoucích vedlejších reakcí podobných těm u tradičních vakcín. Jedná se o čistou a na biologickou bezpečnost spolehlivě prověřenou vakcínu s výraznou adaptivní imunitní odpovědí a vysokou ochrannou účinností (95 %) před následnou infekcí cirkulujícím divokým koronavirem. Očkování RNA vakcínou farmaceutických společností Pfizer a BioNTech lze rozhodně doporučit s tím, že pro jakékoliv očkování rizikové jedinci by měli konzultovat svoji konkrétní situaci s praktickým či odborným lékařem. Státní ústav pro kontrolu léčiv eviduje podezření na nežádoucí účinky pouze u 70 případů ze 105 000 očkovaných.

### Co tato vakcína obsahuje?

Vakcína je suspenzí virus připomínajících lipidických (tukových) nanočástic s řetízky infor-

mační RNA nesoucí gen pro bílkovinu S z povrchu koronaviru, která musí být transportována a uchovávána při hlubokém zmrazení z důvodů křehkosti řetězů informační RNA i obklopujících tukových měchýřků.

Vakcína proti covidu-19 je založena na řetězích informační RNA, která nese genovou informaci pro syntézu bílkoviny S z povrchu virové částice covidu-19. Proti ní jsou v těle očkovaného člověka vytvářeny protilátky a další faktory specifické imunitní obrany proti novému čínskému koronaviru. Řetězky informační RNA s genem pro koronavirovou bílkovinu S jsou na začátku výroby vakcíny připraveny uměle chemickou syntézou, nemohou být proto kontaminovány žádnými zbytky živých produkčních buněk, které by mohly vyvolávat nežádoucí vedlejší reakce po očkování, jako tomu může být u tradičních vakcín.

### Co se děje s vakcínou v těle očkovaného člověka?

Tukové měchýřky s informační RNA se v očkovací dávce dostávají do svalu, kde je s nimi zacházeno buňkami imunitního systému jako s vetřelci virového původu a jsou směřovány do lymfatických uzlin coby lokálních center imunity člověka. Jak taková vakcína funguje, je přesně znázorněno na obrázku vpravo.

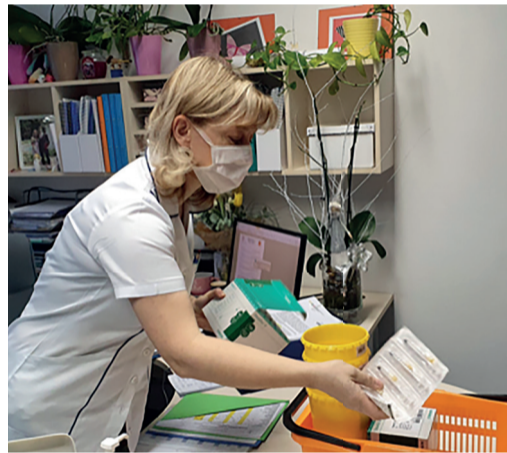
## Děkujeme sestřičkám z jižních Čech za jejich péči!

Na nepohodlí jsou zvyklé, umí pracovat pod tlakem, zvládají krizové situace i dvanáctihodinové pracovní směny. Laskavost a optimismus mají v popisu práce, a tak i o těžkých zážitcích z covidových jednotek vypráví skromně a s útechou. V jejich očích je ale vidět vyčerpání a obrovská únava. Rok je zkrátka dlouhá doba a i sestřičky z koronavirových center jsou jen lidé, mají své povinnosti, rodiny a právo na vlastní život.

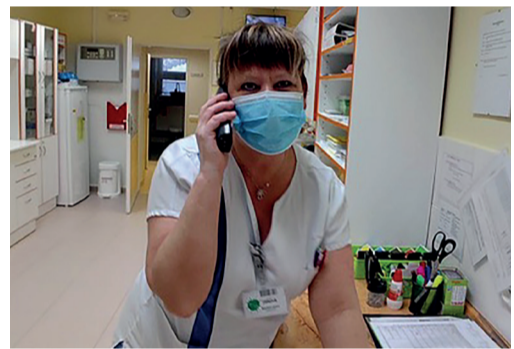
„Šly jsme odhodlaně bojovat o životy pacientů. Teď už opravdu chceme zpátky na oddělení, na kterých jsme pracovaly před pandemií.“



Vrchní sestra Daniela



Sestra Edita



Staniční sestra Iva

## OČK😊 Očkovací centrum

### ADRESA:

Hotel Park Prachatice  
U Stadionu 383  
383 01 Prachatice

Očkovací centrum by mělo být zprovozněno do konce února. O přesném termínu vás budeme informovat. Až do zahájení provozu probíhá očkování veřejnosti v prachatické nemocnici.

**Pozor:** Vyplněním vstupního dotazníku s předstihem výrazně ušetříte čas u registrace. Dotazník je volně ke stažení na webových stránkách kraje.

Žádáme všechny zájemce o očkování, aby do očkovacího centra přicházeli přesně na čas, který mají rezervovaný v centrálním registračním systému. Zároveň upozorňujeme, že bez registrace není očkování možné.



Jsmo připraveni vám pomoci s jakýmkoliv dotazy ohledně očkování proti covidu-19 na naši infolinie 800 100 450, na kterou můžete volat zdarma. Společně to zvládneme!

Více informací na [www.kraj-jihocesky.cz](http://www.kraj-jihocesky.cz) nebo volejte zdarma 800 100 450.

### JAK SE K NÁM DOSTANETE

Pro seniory je městem zřízen TAXÍK MAXÍK, který je možné objednat na telefonním čísle 736 647 337.

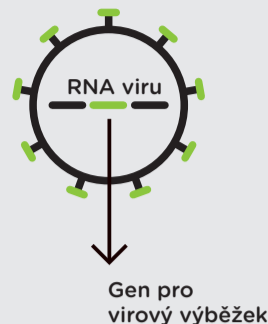
### Parkování:

Parkování na místě je zdarma.

## Jak funguje vakcína?

### Koronavirus

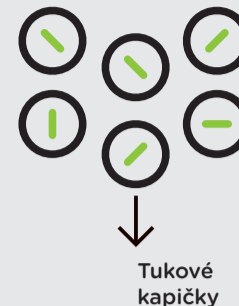
Virus se na naše buňky přichytává speciálním výběžkem na povrchu.



Gen pro virový výběžek

### Vakcína

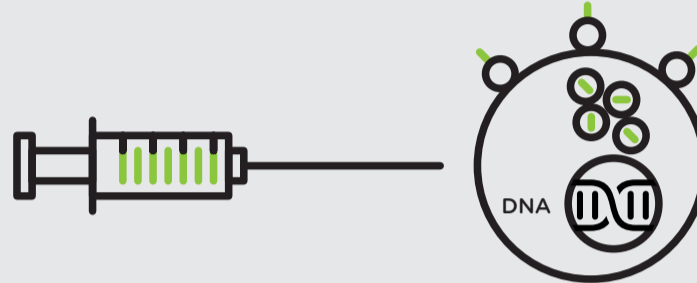
Vakcínu tvoří tukové kapičky uzavírající gen právě pro tento virový výběžek.



Tukové kapičky

### Injekce do svalu

Tukové kapičky jsou pohlceny buňkami, kde se rozpádnou.



DNA

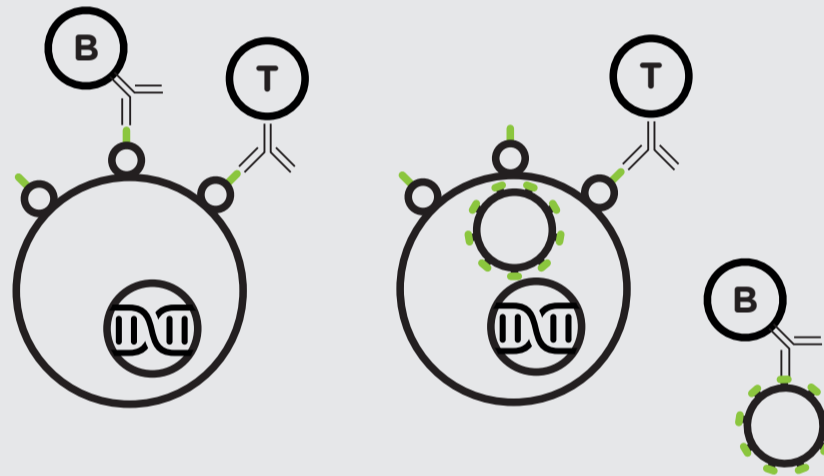
### Lidská buňka

Buňky podle RNA vyrobí virový výběžek a vystaví ho na svém povrchu – stejně jako při skutečném napadení koronavirem. RNA se po krátkém čase rozpadne.

### Imunitní systém

Imunitní systém buňky se naučí, že tato bílkovina je tělu cizí.

Když nás pak napadne skutečný koronavirus, imunitní buňky ho okamžitě poznají a začnou se rychle bránit.



## Luštěte s námi o poukazy v hodnotě 500 Kč do lékáren v jihočeských nemocnicích!

Výsledek tajenky pošlete na e-mail: [posta@kraj-jihocesky.cz](mailto:posta@kraj-jihocesky.cz) do 28. 2. 2021. Ze všech správných odpovědí vylosujeme deset výherců.

POMŮCKA: ESICUDO, KLIPS, PUNO, TONER, ZATOP	OPEČENÝ MASOVÝ NOK	DŘEVO NA ZATOPENÍ	PŘÍSTROJ SLOUŽÍCÍ K ORIENTACI V TERÉNU	V ZADNÍ ČÁSTI	SESTRY MOJÍ MATKY	TELEVIZNÍ NOVINY (ZKR.)	PROVÁDĚTI ZMĚNU	FINSKÉ SIDLO	LÉK (ZAST.)
KATASTRÁLNÍ ZÁKON (ZKR.)		MEZINÁRODNÍ KÓD BOUVEŤOVÁ OSTROVA				KYT			
POPĚVEK		ELEKTR. VODIVÉ SPOJENÍ SE ZEMÍ VYMLANÍ				SOLMIZAČNÍ SLABIKA			
OSEKATI						ZÁVAR DO POLEVKY			
PROCESY ZROZENÍ						PŘÍRODNÍ SLADIDLO			
1. DÍL TAJENKY						ŘÍMSKÝ 101			
						VERDIHO OPERA			PLACENÁ JÍZDA NAJEMNĚHO VOZU
						PŮVODCE POTRAVINY, KTEROU NĚJEDÍ VEGETARIÁNI			
	BIBLIČKÁ POSTAVA	INTERNET: NÁRODNÍ DOMÉNA JAR X		VOLNOČAS. SVROČNÍ OBLEČENÍ (MN. Č.) PYSNÝ					
SLOVENSKÝ ZÁPOR			CÁŘ LÁTKY	MĚSTO V PERU			FILMOVÝ MIMO-ZEMŠTÁN MALÝ ALTÁN		
HÖVOROVÝ SOUHLAS			ŘÁDRA				OPAK NE		
			SENZITIVNÍ				OBVYATEL INDIIE		
BYVALÁ MĚNOVA JEDNOTKA PORTUGALSKA						INIC. HERČEKÝ LOKAJOVÉ		OVINOUT	KALENDÁRNÍ ZKR. PRO NEDELI
	PŘEDLOŽKA	SLOVENSKÝ JINÝ		VESNICE V BULHARSKU		STAROŘEK			
	BARVA DO TISKARNY			KŘIDLO BUDOVI					
MŮŽSKÉ JIMENO				2. DÍL TAJENKY					
				CHEM. ZN. TELLURU					
ÚDOLÍ (BASNICKY)			OSTEN VĚDA A TECHNICKÁ MLÁDEŽI (ZKR.)				NUŽE MEZINÁROD. OLYMPIJSKÝ VYBOR (ZKR.)		A TAKÉ NE
	ZNAČKA KOSMETIKY	MPZ SLOVENSKA					VYTOUŽENÝ ČL. JMÉNO TENISTY JAN-SUNA		
VYDAVATELSTVÍ TISKOPISŮ									
				AUSTRALSKÉ ZVÍŘE					
KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK					KÓD TUVALU			TIHLE	