

ABY SME MOHLI...



...opäť spolu kávičkovať v kuchynke



OČKOVANIE PROTI COVID-19

Overené informácie, aby ste sa mohli správne rozhodnúť

#ZaockujemSa



#ZaockujemSa

ABY SME MOHLI...

OPĀŤ SPOLU KÁVIČKOVAŤ
V KUCHYNKE NAVŠTEVOVAŤ
SVOJICH KLIENTOV

zabaviť sa
s kolegami na večierku

BRAINSTORMOVAŤ

S KOLEGAMI NAŽIVO

MAŤ ISTOTU, CHODIŤ NA STÁŽE
A KONFERENCIE

ŽE NEPRÍDEME O PRÁCU

ZAHRAŤ SI PO PRÁCI S KOLEGAMI FUTBAL

UDRŽAŤ SI PRÁCU

A UŽIVIŤ RODINU

Viac overených informácií a odpovede na vaše otázky nájdete na www.ZaockujemSa.sk

Aby sme mohli...

Uplynulý rok bol náročný pre všetkých. Kým pre veľa z nás sa denný kontakt zúžil iba na obrazovku počítača, mnohí zápasili so zastupovaním kolegov na PN či s novou rolou učiteľa, ktorým sa pre svoje deti museli stať popri už aj tak náročnej práci z domu. Na jar 2020 málokto očakával, že nové slovo koronavírus zmarí nielen polročné hodnotenia, ale aj vianočné večierky. Napriek tomu sme presvedčení, že teraz nie je čas frustrácii podľahnúť.

Teraz môže pomôcť úplne každý

Medicína dnes nepozná liek, ktorý by vírus zlikvidoval. Vakcína je preto jediný spôsob, ako ho prekonať. Keďže nám záleží na zdraví a bezpečí vás a vašich blízkych, v spolupráci s iniciatívou Veda pomáha – COVID-19 vám prinášame overené informácie a odpovede na mnohé otázky, ktoré ohľadom očkovania môžete mať.

Naším cieľom je, aby ste sa mohli slobodne a zodpovedne rozhodnúť na základe užitočných faktov.

Aj keď možno máte na rozhodnutie o zaočovaní ešte čas, môžete byť spoľahlivým poradcom pre svojich blízkych.

Preočkovanie väčšiny populácie má totiž potenciál odbremeniť nemocnice od tisícok hospitalizovaných, predísť množstvu prípadov dlhodobých následkov po prekonaní ochorenia a hlavne umožniť nám postupný návrat k normálnemu životu.

Prečítajte si viac o výhodách vakcíny a prečo je dobré sa dať zaočkovať.

Prečo sa dať zaočkovať proti COVID-19

Vakcína je potrebná

Na ochorenie COVID-19 už na svete zomreli milióny ľudí. Medicína dnes nepozná liek, ktorý by vírus zlikvidoval. Dostupné lieky dokážu bojovať len s jeho príznakmi a dôsledkami. Vakcína je jediný spôsob, ako vírus dokážeme prekonať, chrániť zdravie a životy seba aj svojich blízkych a konečne sa vrátiť k normálnemu životu.

ABY SME MOHLI...

...brainstormovať s kolegami naživo



Zaujima vás viac?

Ako vakcína funguje?

- Očkovanie je najspoľahlivejšia forma prevencie pred infekciou a vážnym priebehom ochorenia. Očkovaním chránime seba, svojich blízkych a ďalších ľudí. Je to spôsob, ako navodiť dlhodobu prirodzenú obranu organizmu proti ochoreniu COVID-19. **Vakcína aktivuje v tele tvorbu špecifických protilátok a bunkovú imunitu, ktoré vás pomôžu ochrániť**, ak budete v budúcnosti vystavení vírusu SARS-CoV-2.

Nestačí vybudovať kolektívnu imunitu prirodzene ochorením?

- Tento spôsob budovania imunity proti ochoreniu COVID-19 je nebezpečný. Môžete mať veľmi ťažký priebeh ochorenia či dokonca zomrieť. Ak by ste aj mali ľahký priebeh ochorenia, môžete vírus šíriť medzi svojich blízkych, ktorí už také šťastie mať nemusia. Takýto spôsob budovania kolektívnej imunity by bol zároveň oveľa dlhší. Preto je **vytvorenie imunity formou vakcíny najbezpečnejšou a najrýchlejšou voľbou, ako pandémie ukončiť**.

Akú úroveň kolektívnej imunity potrebujeme, aby sme mohli fungovať ako predtým?

- Jediný spôsob, ako zastaviť pandémiu, je kolektívna imunita. Vďaka nej sú chránení aj ľudia, ktorí nie sú zaočkovaní. Aby sme ochránili aj tých, ktorí sa zo zdravotných či iných dôvodov nezaočkujú, je potrebné, aby sa zaočkovalo čo najviac ľudí, **minimálne 70 – 75 % populácie**.

Týka sa ma to, aj keď mám COVID už za sebou?

- **Očkovanie má zmysel aj v prípade, že človek ochorenie COVID-19 už prekonal**. Vzhľadom na to, že u každého je priebeh ochorenia individuálny a doposiaľ nemáme dostupné údaje o tom, ako dlho má človek po prekonaní ochorenia imunitu, očkovanie je najspoľahlivejšou formou prevencie. Len očkovanie zaistuje podobnú mieru ochrany pre všetkých.

Vakcína je bezpečná

Bezpečnosť každej vakcíny registrovanej Európskou liekovou agentúrou (EMA) bola testovaná na minimálne 30 000 ľudí v rôznych krajinách sveta. Verejne dostupné klinické dáta ukazujú, že ojedinele boli nahlásené vážne nežiadúce účinky a v mimoriadnych prípadoch aj úmrtia. Súvislosť ich výskytu v spojitosti s podaním očkovacej látky sa pravidelne vyhodnocuje..

Každá vakcína môže spôsobovať vedľajšie účinky a inak to nie je ani v prípade vakcín proti COVID-19. Väčšina vedľajších účinkov, ktoré boli doteraz zaznamenané, má však len mierny a krátkodobý priebeh (1 – 3 dni po očkovaní). Ide najmä o bolesť a opuch v mieste vpichu, pocit únavy, bolesť hlavy či svalov alebo zvýšenú teplotu. Sú to prejavy toho, že telo na vakcínu reaguje a vytvára si ochranu.

U časti očkovaných proti COVID-19 boli zaznamenané aj mierne až stredne ťažké vedľajšie účinky, ktoré sa však v ničom nelíšili od bežných vedľajších účinkov iných vakcín. Lieky, ktoré užívame vo všeobecnosti častejšie, majú v porovnaní s vakcínou omnoho viac vedľajších účinkov. Riziko nežiaducich účinkov, akým je napríklad ťažká alergická reakcia, je mnohonásobne menšie ako riziko, ktoré predstavuje nákaza koronavírusom.

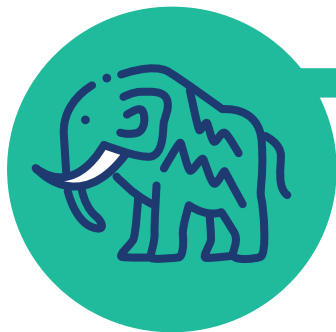
30 000

VAKCÍNY BOLI TESTOVANÉ

NA MINIMÁLNE 30 000 ĽUĎOCH

V RÔZNYCH KRAJINÁCH SVETA

Benefity vs. riziká vakcíny proti ochoreniu COVID-19



Mamutie
benefity



Riziká menšie ako pri
uštipnutí komárom

Zdroj:  MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ABY SME MOHLI...

...posilňovať tímového ducha na tímbildingu



Zaujíma vás viac o bezpečnosti vakcíny?

Je vo vakcíne Covid?

- **Nie, vakcína živý vírus neobsahuje**, a preto nemôže spôsobiť ochorenie COVID-19.

Ak sa zaočkujem, môžem byť prenášačom Covidu? Musím stále nosiť rúško?

- Vakcína živý vírus neobsahuje, a preto nemôže spôsobiť ochorenie COVID-19. **Človek sa stáva imúnny voči COVID-19 približne po 10 – 14 dňoch od podania druhej dávky vakcíny.** Dovtedy je stále možnosť infikovať sa, preto aj naďalej treba dodržiavať opatrenia ako doteraz: **rúško – odstup – ruky**. Zodpovedné správanie ale bude potrebné aj po zaočkovaní, až kým nedosiahneme potrebnú úroveň kolektívnej imunity.

Je potrebné očkovanie konzultovať s mojím lekárom?

- **Nie, v prípade dobrého zdravotného stavu očkovanie so svojím lekárom konzultovať nemusíte.** Pokiaľ sa liečite na konkrétne chronické ochorenia alebo silné alergie, prípadne ste tehotná alebo dojčíte, o vhodnosti očkovania sa poraďte so svojím lekárom.

Mám sa zaočkovať, ak som alebo plánujem byť tehotná?

- Na túto otázku zatiaľ nie je jednoznačná odpoveď pre všetky dostupné vakcíny, odporúčame preto poradiť sa s vaším lekárom. Napríklad **Americká vysoká škola pôrodníkov a gynekológov očkovanie pre tehotné odporúča.**

Dlhodobé účinky (vedľajšie)

VAKCÍNA

Všetky vedľajšie účinky z príbalového letáka sú **krátkodobé**.



Dlhodobé vedľajšie účinky sú pri vakcínach **raritný jav**.



Pri žiadnej z 82 vakcín registrovaných v SR **nedošlo k spätnej deregistrácii** kvôli neskôr sa objavujúcim vedľajším účinkom.



Rôzne mRNA vakcíny sa na dobrovoľníkoch testujú posledné 3 roky, nie je známy **žiadny prípad dlhodobých vedľajších účinkov**.



COVID-19

Časť ľudí pociťuje **dlhotrvajúce symptómy** a ťažkosti aj po vyliečení.

Podľa štúdie publikovanej v Lancete až 76 percent hospitalizovaných s Covidom malo **pretrvávajúce príznaky aj 6 mesiacov po** vyliečení.

Podľa štúdie austrálskych vedcov 56 percent pacientov malo **poškodené pľúca aj tri mesiace po** prepustení z nemocnice.

Zatiaľ nie je úplne jasné, ako dlho môžu následky Covidu pretrvávať a či v niektorých prípadoch nebudú **trvalé**.

Zdroj:



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Vývoj vakcíny nebol urýchlený ani skrátенý na úkor jej bezpečnosti

Vedecké poznatky a technologický pokrok umožnili nadštandardne rýchly vývoj vakcíny. Ako je to možné?

Vedci vychádzali z dlhoročného skúmania evolučne príbuzného vírusu spôsobujúceho infekčné ochorenia SARS. Existujúce technológie a overené metodiky, vďaka ktorým máme napríklad vakcínu proti hepatitíde B, boli použité pri vývoji britskej vakcíny.

Niektoré COVID-19 vakcíny síce využívajú novú technológiu, tá je však podrobne skúmaná a zdokonaľovaná už niekoľko desaťročí. Vďaka bezprecedentnému úsiliu vedeckej komunity, financiám vyčleneným na výskum a vysokému počtu dobrovoľníkov (minimálne 30-tisíc), ktorí sa zapojili do klinického skúšania, splnili vakcíny požadovanú úroveň bezpečnosti a účinnosti nevyhnutnú pre registráciu Európskou liekovou agentúrou (EMA).

Pri schvaľovaní vakcín uvádzaných na trh sú uplatňované veľmi prísne pravidlá. Cieľom je zaručiť maximálnu bezpečnosť očkovacej látky. Dohľad nad vakcínou je preto vykonávaný aj po jej schválení.

Do dnešného dňa nebola ani jedna vakcína, na ktorú vydala EMA povolenie, deregistrovaná z dôvodu preukázateľných vážnych nežiaducich účinkov.

Zaujima vás viac o tom, ako vakcína funguje?

Aké máme na Slovensku k dispozícii vakcíny?

- **Momentálne máme na Slovensku k dispozícii mRNA vakcíny** od konzorcía Pfizer/BioNTech a od firmy Moderna, **a tzv. vektorovú vakcínu** od firmy AstraZeneca. Neskôr by mala pribudnúť aj vakcína od firmy Janssen a Sputnik V.

Zatiaľ sú na Slovensku využívané 3 vakcíny - od firiem Pfizer/BioNTech, Moderna a AstraZeneca.

- Zjednodušene povedané, vakcíny od Moderny a Pfizeru sa nelíšia v spôsobe, akým učia telo identifikovať a zneškodniť vírus a ochrániť telo pred ochorením. Obidve sú založené na princípe mRNA. Okrem mRNA vakcín sa začala používať aj tzv. vektorová vakcína AstraZeneca. Z hľadiska bezpečnosti sú všetky vakcíny porovnateľne bezpečné. Z klinických testov vyplýva, že mRNA vakcíny sú účinnejšie ako vektorová vakcína AstraZeneca, no aj tá je vysoko účinná v znižovaní rizika ťažkého priebehu COVID-19, hospitalizácie a smrti na COVID-19.

Zmení vakcína moju DNA?

- Nie, ničoho takého sa netreba obávať. Vakcína obsahuje mRNA, ktorá sa od DNA líši. **mRNA z vakcíny sa nemôže žiadnym spôsobom dostať do jarda buniek a prepísať alebo zmeniť vašu DNA.**

70%

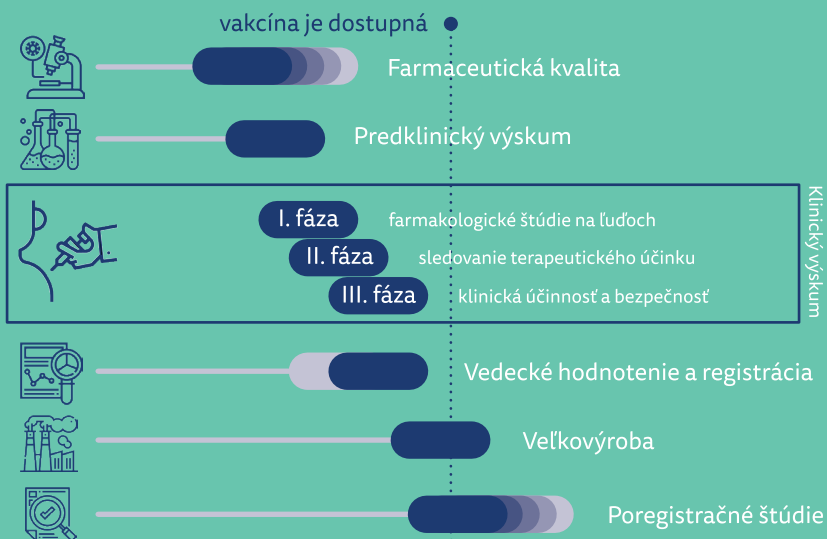
POTREBNÁ ZAOČKOVANOSŤ POPULÁCIE

75%

Bežný vývoj vakcín



Vývoj vakcín proti COVID-19



Zdroj:



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Vakcína je účinná

Vakcína účinkuje tak, že si po jej podaní telo vytvorí prirodzenú imunitu proti vírusu a človek sa nemôže nakaziť.

Všetky vakcíny proti COVID-19, ktoré doteraz úspešne prešli fázami klinického testovania a boli následne schválené príslušným regulačným úradom, vykazovali účinnosť okolo 76 - 95%. **Znamená to, že vďaka podaniu očkovacej látky si vysoké % ľudí dokáže vyvinúť dostatočnú ochranu pred ochorením a nenakazí sa koronavírusom.** Vakcína je účinná aj na nové, nákazlivejšie kmene koronavírusu.

Podľa dostupných údajov sa človek stáva imúnnym voči COVID-19 približne po 10 – 14 dňoch od podania druhej dávky vakcíny.

Očkovanie má zmysel aj v prípade, že človek ochorenie COVID-19 už prekonal. Vzhľadom na to, že u každého je priebeh ochorenia individuálny a doposiaľ nemáme dostupné údaje, ako dlho má človek po prekonaní ochorenia imunitu, **očkovanie je najspoľahlivejšou formou prevencie**, keďže zaisťuje podobnú mieru ochrany pre všetkých.

76%

ÚČINNOSŤ VAKCÍN

95%

Zaujima vás viac o účinnosti vakcíny?

Stanem sa imúnnym voči Covidu hneď po 1. očkovacej dávke?

- Človek sa stáva imúnnym voči COVID-19 približne po 10 – 14 dňoch od podania druhej dávky vakcíny. Dovtedy je stále možnosť infikovať sa, preto aj naďalej treba dodržiavať opatrenia ako doteraz: rúško – odstup – ruky. Zodpovedné správanie ale bude potrebné aj po zaočkovaní, až kým nedosiahneme potrebnú úroveň kolektívnej imunity.

Bude sa musieť očkovanie po nejakej dobe (napr. 2 rokoch) opakovať?

- Vzhľadom na to, že prví ľudia dostali druhú dávku len pred niekoľkými mesiacmi, na toto zatiaľ neexistuje presná odpoveď. Ako dlho imunita trvá a či bude potrebné opakované preočkovanie, nám povie ďalší výskum, ktorý práve prebieha. Z toho, čo doposiaľ vieme, v závislosti od veku a ďalších faktorov **trvá imunita vo forme špecifických protilátok niekoľko mesiacov, bunková imunita zrejme ešte dlhšie.**

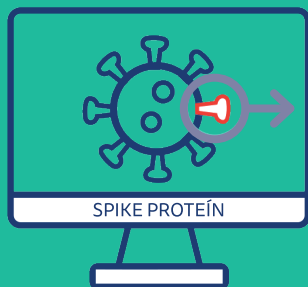
Pri akých diagnózach alebo pridružených ochoreniach sa očkovanie neodporúča?

- Očkovanie nie je vhodné pre osoby, ktoré mali v minulosti závažnú, život ohrozujúcu alergickú reakciu po akomkoľvek inom očkovaní. Vakcína sa neodporúča ani v prípade, ak trpíte poruchou krvácania alebo máte veľmi slabý alebo oslabený imunitný systém, napríklad z dôvodu závažnej infekcie. **V prípade nejasností vždy konzultujte očkovanie so svojím lekárom.**

Ako funguje mRNA vakcína

1 Výroba mRNA

mRNA sa vyrobí podľa predlohy získanej sekvenovaním koronavírusu.



2 Sekvencia mRNA

mRNA je „návod“, ako vyrobiť charakteristický výbežok koronavírusu, tzv. „spike“ proteín.



3 Tukový obal

Tento návod je obalený v mikroskopických tukových kvapôčkach, aby sa jednoducho dostal do buniek.



mRNA
VAKCÍNA

4 Ľudská bunka

Si prečíta návod a začne vyrábať kópie povrchových „spike“ bielkovín.



mRNA



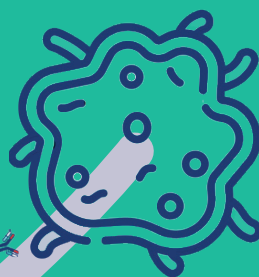
Jadro bunky

5 Antigény

Imunitný systém sa na nich „vytrénuje“ a naučí sa bojovať proti koronavírusu.



Protilátky



6 Biele krvinky

Tento tréning si naše telo zapamätá a neskôr si dokáže poradiť aj so skutočným koronavírusom.

Zdroj:



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ABY SME MOHLI...



...mať istotu, že neprídeme o prácu



Oveľa viac odpovedí na všetko, čo vás ohľadom očkovania môže zaujímať, nájdete na www.ZaočkujemSa.sk

#ZaočkujemSa

Túto príručku sme vám priniesli vďaka týmto partnerom:

#KtoPomozeSlovensku

