



VÍTĚZSTVÍ NA DOSAH

5 DŮVODŮ PROČ SE OČKOVAT PROTI COVID-19



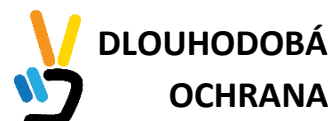
**SVOBODA
POHYBU**

„Covid-19 Immunity Pass“ bude svému majiteli přinejmenším umožňovat volnější pohyb bez vyžadování testů.



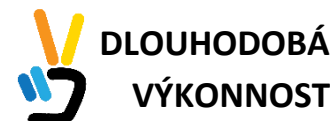
**ZDRAVÍ
A KARIERA**

Po onemocnění covid-19 není vyloučené nevratné poškození zdraví, a tedy omezení sportovní kariéry.



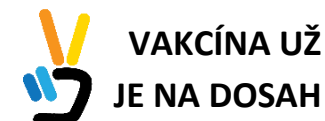
**DLOUHODOBÁ
OCHRANA**

Efektivita vlivu očkování na imunitu proti covid-19 oproti jejímu získání po onemocnění.



**DLOUHODOBÁ
VÝKONNOST**

Po očkování je možné se rychle vrátit k plnému tréninku.

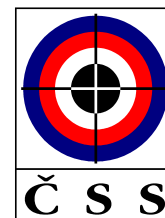


**VAKCÍNA UŽ
JE NA DOSAH**

Národní sportovní agentura a specializovaná zdravotnická pracoviště a společnosti pracují na tom, aby státní sportovní reprezentace byla zařazena mezi prioritní skupiny obyvatel k očkování proti covid-19.



VÍTĚZSTVÍ NA DOSAH



OTÁZKY SPORTOVců A ODPOVĚDI LÉKAŘů NA OČKOVÁNÍ PROTI NEMOCI COVID-19

Nastává druhý poločas zápasu s pandemií nebývalých rozměrů Covid-19, která ochromila všechny oblasti života a kvůli které zemřely miliony lidí na Zemi. Ochromen byl také sport téměř na všech úrovních. Nyní přichází šance přejít z obrany do vítězného útoku.

Vyspělá věda totiž dala lidstvu v historicky krátké době do rukou mocnou zbraň na Covid-19 – očkování pomocí vakcíny.

Chceme srozumitelnou formou a zároveň s vysokou odborností odpovědět na otázky, které si sportovci nejčastěji kladou v souvislosti s nemocí Covid-19 a nadcházejícím očkováním. Leckdy se odpovědi na řadu otázek různí i v odborných kruzích a na některé z nich nelze s určitostí ani nyní odpovědět pro absenci opravdu nezpochybnitelných důkazů.

Předkládáme odpovědi na nejčastější otázky sportovců, které vznikly ve spolupráci sportovních lékařů z Centra zdravotnického zabezpečení sportovní reprezentace se špičkovými odborníky z České vakcinologické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.



Není lepší vyčkat s očkováním a prodělat přirozeně Covid-19?

Určitě není! V našich ordinacích vidíme i průběhy infekce s trvajícím nepříjemnými příznaky, nemožností naplno trénovat a snížením sportovní výkonnosti po řadu týdnů. Onemocnění probíhá v průměru zcela jistě hůře a může zanechávat negativní stopy ve srovnání s očkováním. Covid může mít i středně těžký průběh s řadou příznaků, dlouhodobou neschopností trénovat a rizikem řady pozůstatků (dýchací problémy, riziko pro srdce, ledviny atp.).

Tyto potíže jsou při očkování vyloučeny a také navozená imunita by měla být dlouhodobější. I relativně malé škody na zdravotním stavu sportovců mohou znamenat zásadní výkonnostní handicap nebo dokonce ohrožení sportovní kariéry. S tím se setkáváme v jiných podobných virových onemocněních, například u mononukleózy.



Jak to, že byla vakcína tak rychle vytvořená, a je přitom bezpečná?

Rychlost vývoje vakcín byla dána několika faktory. Především zkušenostmi z vývoje technologie přípravy a testování vakcín v posledních desetiletích (MERS, SARS...). Tehdy však naštěstí účinná protiepidemická opatření tato onemocnění zastavila a příprava vakcín zůstala ve stádiu laboratorních zkoušek. Dále panuje všeobecný zájem maximálně odstranit administrativní průtahy ze strany regulačních úřadů. V neposlední řadě hraje jednu z hlavních rolí i soustředění obrovských finančních zdrojů a možností velkých firem. Pro vakcinační studie bylo také výhodné, že nebylo nutno čekat vůbec dlouho na získání souborů s potřebným počtem lidí, kteří dostali pouze placebo. Zájem přispět k vývoji poznání o nových vakcínách byl enormní.



Prodělal(a) jsem Covid, má smysl se nechat očkovat – a kdy?

Vzhledem k závažným zdravotním rizikům spojeným s nemocí Covid-19 a skutečnosti, že je možná opětovná infekce, může být vakcína proti Covidu-19 doporučována i po prodělaném onemocnění. V tuto chvíli odborníci nevědí, jak dlouho je někdo chráněn před opětovným onemocněním po zotavení se z Covidu-19. Imunita, již člověk získá po prodělané nákaze, se u jednotlivých lidí liší.

Některé práce naznačují, že přirozená imunita po nemoci Covid-19 nemusí trvat příliš dlouho. Proto v případě dlouhodobější imunity po očkování bude přínos v tomto případě zcela zřejmý. Česká vakcinologická společnost hovoří o možnosti u osob s bezpříznakovým průběhem onemocnění Covid-19 očkování zahájit nejdříve za 7 dnů po prodělaném onemocnění, u osob s příznakovým průběhem nejdříve za 14 dnů po prodělaném onemocnění, respektive v obou případech po ukončení izolace. Vhodnější je však odstup 3 měsíců. U osob v karanténě z důvodu kontaktu s Covid-19 pozitivním jedincem lze očkování zahájit bezprostředně po ukončení karantény.



Jak dlouho trvá po očkování imunita a jak je to ve srovnání s prodělaným onemocněním Covid?

To zatím odborníci úplně přesně nevědí. Například zprávy z klinického zkoušení vakcíny Moderna přinášejí důkazy, že plně vytvořené protilátky proti nemoci Covid-19 přetrvávají od jejich vytvoření (cca za týden až 14 dnů po druhém očkování) na vysoké úrovni minimálně již 4 měsíce (a budou měřeny nadále). Jejich hladina byla vyšší než u pacientů, kteří prodělali Covid-19. To by znamenalo lepší protilátkovou ochranu navozenou vakcínou než prodělání infekce. V této souvislosti je nutno zmínit i navození imunitní paměťové stopy i v oblasti buněčné imunity.



Přinese mi očkování nějaké praktické výhody?

Hlavní výhodou je především snížení rizika nákazy Covid-19 a z toho plynoucích případných problémů, ať už pro sebe nebo pro okolí. Zejména u kolektivního sportu nebo společné tréninkové přípravy nebo výcvikového tábora se odstraňuje nebo minimalizuje riziko rozvoje nákazy v celém

týmu, vyřazení ze soutěže nebo odkladů utkání. Už dnes vidíme u řady mezinárodních sportovních federací, leteckých společností a organizátorů velkých soutěží benevolenci při vyžadování PCR a antigenních testů u osob, které onemocněly v předchozím tříměsíčním období, získaly určitou úroveň imunity a jsou považovány za bezpečné pro okolí.

V následujícím období s narůstajícím počtem očkovaných lze očekávat dříve nebo později vznik dokumentu, který očkovaní osvědčuje, tzv. „Covid-19 Immunity Pass“. Bezpochyby bude přinejmenším svému majiteli umožňovat volnější pohyb a přístupy bez vyžadování testů.



Existují ve sportu ještě nějaké další důvody hovořící pro očkování?

Sportovci a členové týmů se setkávají s ostatními kolegy ze zemí s jiným profilem endemických onemocnění z geograficky jiného prostředí a také jinými kmeny nového koronaviru – o to větší je naléhavost očkování. I mírné příznaky Covid-19 a pozitivní PCR test jsou ze sportovního hlediska daleko větším problémem, rizikem nebo dokonce sportovní tragédií než přechodná omezení tréninku, vynucená vakcinací.



Která vakcína by mohla být pro sportovce nejvýhodnější?

Není podstatné, jakým typem vakcíny se nechat očkovat, podstatnější je nechat se očkovat co nejdříve, jak to bude možné. Druhá vakcína (přeočkování) však musí proběhnout stejnou vakcínou. Drobné časové prodlevy a vynucené odložení přeočkování v řádu dnů až týdnů nehrají výraznou roli.



Může očkování ovlivnit moji výkonnost, ať už krátkodobě nebo dlouhodobě?

Z dosud prováděných očkovacích akcí nejsou popisovány žádné statisticky významné dlouhodobé negativní dopady na sportovní výkonnost. Proto neočekáváme jakékoli významnější negativní ovlivnění sportovní výkonnosti ani u tohoto očkování. Krátkodobě, v prvních dnech těsně po očkování, lze očekávat mírné nepříznivé ovlivnění výkonnosti, a to i v souvislosti s možným přechodným výskytem vedlejších účinků. Ale na základě informací, které máme, by se sportovci mohli rychle vrátit k plnému tréninku bez dlouhodobých dopadů na jeho kvalitu a sportovní výkon.



Jaký je bezpečný a potřebný předstih očkování v rámci tréninku a před důležitým závodem? Musím po očkování nějak omezit trénink? Pokud ano, tak na jak dlouho a jak přibližně stupňovat intenzitu a objem tréninku? A jaké vhodné aktivity můžu po očkování bezpečně provozovat?

Po očkování je vhodné na několik prvních dnů po obdržení vakcíny upravit tréninkový režim.

V prvních dvou až třech dnech doporučujeme snížit nebo vypustit obvyklou tréninkovou zátěž a pochopitelně i soutěže a nahradit je odpočinkem, regenerací nebo nenáročnou fyzickou aktivitou (např. chůzí).

Návrat k plnému tréninku je třeba zvolit tak, aby se objemy i intenzita zatížení zvyšovaly postupně. Vhodné je přitom sledovat „řeč těla“ (především výskyt nadměrné nebo neobvyklé únavy, bolestí hlavy, kloubů a svalů). A to nejen těsně po absolvování tréninkové jednotky, ale především následující den a podle toho upravit tréninkové jednotky. Pokud je to možné a průběh návratu k tréninku je hladký, výpadek tréninku je vhodné kompenzovat diferencovaně podle typů sportu méně fyzicky náročným tréninkem, např. dechovými cvičeními, senzomotorickým tréninkem nebo nácvikem techniky a pohybových stereotypů.

Podobný přístup doporučujeme i po druhé dávce, kdy lze očekávat paradoxně lehce větší příznaky. Z uvedeného je patrné, že zařadit očkování do plánu přípravy a soutěží nebude pro řadu sportovců jednoduché. To platí zvláště v době, kdy je očkovacích látek relativní nedostatek a není zatím možné si termíny očkování naplánovat. S očkováním však radíme v plánu přípravy počítat a neriskovat nákazu v nejméně vhodný okamžik.



Jaké průvodní příznaky se mohou objevit po očkování? Jak jsou časté a co při jejich výskytu dělat?

Předně je dobré si připomenout, že kterýkoliv z průvodních příznaků očkování se vyskytl u méně než 10 % očkovaných osob. Nejčastější reakcí po očkování je bolest v místě vpichu 1-2 dny, ostatní reakce jsou řídké, nejčastějšími z nich mohou být „chřipkové“ příznaky 1-2 dny po očkování nebo bolesti hlavy, kloubů, svalů a zad. Pokud očkovaný trpí alergickými reakcemi na různé podněty nebo měl v minulosti silnou anafylaktickou reakci na jiné očkování nebo třeba léky, je nutné tuto skutečnost při očkování uvést.

Na základě zkušeností z velkých předchozích vakcinačních akcí lze soudit, že nežádoucí reakce se po dlouhých měsících až letech také nebudou vyskytovat. Ty by hrozily eventuálně u oslabených živých vakcín, což není případ z žádné u nás používaných vakcín proti Covid-19. Pokud by některé z příznaků přetrvávaly neúměrně dlouho nebo výrazněji (např. více jak 3 dny), doporučujeme vypustit plánovaný trénink nebo snížit jeho objem a intenzitu, popřípadě zařadit méně náročné tréninkové metody. Na místě je konzultace vašeho stavu s vaším sportovním lékařem.



Za jak dlouho po naočkování lze považovat osobu za chráněnou před nákazou?

Oficiálně nebyla stanovena doba dosažení maximální ochrany, tedy tzv. postvakcinační protektivity. Ta se může lišit u jednotlivých typů vakcín a plně se rozvíjí až po druhém očkování. U vakcíny Pfizer/BioNTech je to 7 dní po aplikaci druhé dávky.



Může očkování vakcínou onemocnět covidem?

Vakcíny používané v České republice mají vysokou efektivitu – přes 90 % – a měly by poskytnout ochranu minimálně v řádu vyšších jednotek měsíců. Doba ochrany však oficiálně nebyla stanovena. Je ale dobré si uvědomit, že v období hned po naočkování, kdy ještě neproběhl proces imunizace, je možné se virem SARS-CoV-2 nakazit. Díky jistému „náskoku“ v rozvoji obranných mechanismů se však u žádné z očkováných osob (ani u starších) nerozvinula těžká forma onemocnění.



Pokud lze i tak onemocnět, proč tedy k očkování vůbec jít?

Pokud by přesto došlo k nákaze, lze s vysokou pravděpodobností očekávat daleko mírnější nebo dokonce bezpříznakový průběh. Imunitní systém především prostřednictvím buněčné složky imunity získává po očkování jakousi paměť, kterou zapojí v případě opakovaného styku s infekcí.



Lze se nechat očkovat, pokud žena neví, zda je těhotná? Je nutné vázat očkování na cyklus?

Obecně se nedoporučuje plošné očkování těhotných (a kojících) žen. Pokud se sportovkyni přihodí, že si není těhotenstvím jista, je lepší očkování raději odložit. Stane-li se, že po proběhlém očkování se těhotenství potvrdí, neměl by nutně nastat nějaký problém. Dokladem může být (byť srovnání je pouze nepřímé), že naši kolegové porodníci rodí u matek, které prodělaly v těhotenství Covid-19, zcela zdravé děti. Co se týče vazby na menstruační cyklus, pokud bude možno, je očkování proti Covid-19 vhodné načasovat nejlépe do prvních dnů po ukončení menses.



Mají se nechat očkovat ostatní členové rodiny, když jsme očkováním chráněni? A nelze je i tak nakazit?

Pokud je to možné, je vhodné, aby se očkovali i ostatní rodinní příslušníci, neboť se zatím s jistotou neví, jakou prevenci v přenosu nákazy očkování poskytuje. I po očkování může docházet k vylučování viru, pokud se člověk nakazí bezpříznakovou formou. Tento virus není z vakcíny, ta žádné živé viry neobsahuje.



Můžeme po očkování nakazit někoho jiného? Pokud onemocníme po očkování bezpříznakovou formou, vylučujeme koronavirus a můžeme tím tak být nebezpeční pro okolí? Nedělá nás vakcína infekčními?

Pro očkované osoby prozatím z opatrnosti platí stejná protiepidemická opatření jako pro

neočkované. Než budou získány přesné údaje o účinnosti vakcinace v prevenci a možném přenosu infekce, nejsou očkovaní zbaveni povinnosti karantény po kontaktu s Covid-19 pozitivní osobou. Očkování samotné však infekčním člověka pochopitelně nedělá, protože žádná ze západních vakcín neobsahuje ani živý, ani usmrcený virus, ale jen látky vhodné pro vyvolání imunity proti Covid-19.



Co se stane, když po první dávce onemocní covidem?

Pokud tato situace nastane, aplikace druhé dávky bude odložena. Přeočkování by mělo proběhnout nejdříve za 7 dní po ukončení izolace při bezpříznakovém průběhu (v praxi u sportovců nejčastěji při náhodném pozitivním PCR testu z preventivních důvodů). Při příznakovém průběhu je podle současných postupů vhodné odložit přeočkování na dobu nejdříve po 14 dnech po ukončení izolace. Poznání se stále ještě vyvíjí, není vyloučeno, že interval bude ještě prodloužen.



Je pravda, že čím více bude proočkovaných, tím menší bude riziko infekce?

Jednoznačně. Pokud dosáhneme alespoň 60–70% proočkovanosti populace, přestane se virus postupně šířit, sníží se reprodukční číslo (značící kolik dalších lidí nakazí každý pozitivní člověk) a přírůstky nově nakažených z hrozivých čísel nad deset tisíc denně poklesnou na stovky, pak desítky až k epizodním případům. Nebudou zbytečně umírat lidé. Uvolní se nepříjemná svazující opatření ve společnosti, začneme žít běžným životem. Sport opět rozkvetne na všech úrovních. Se sportem je v České republice spojeno více jak milión obyvatel. Máme velkou šanci a také odpovědnost.



Naše doporučení a apel na všechny sportovce jsou jasné. Očkujme se.

Zpracovali:

Za Českou vakcinologickou společnost ČLS JEP:

Prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., Ph.D.

Prof. MUDr. Roman Chlábek, Ph.D.

Za Centrum zdravotnického zabezpečení sportovní reprezentace:

MUDr. Jaroslav Větvička

MUDr. Lumír Kroček

Otázky a odpovědi převzaty z webu České unie sportu