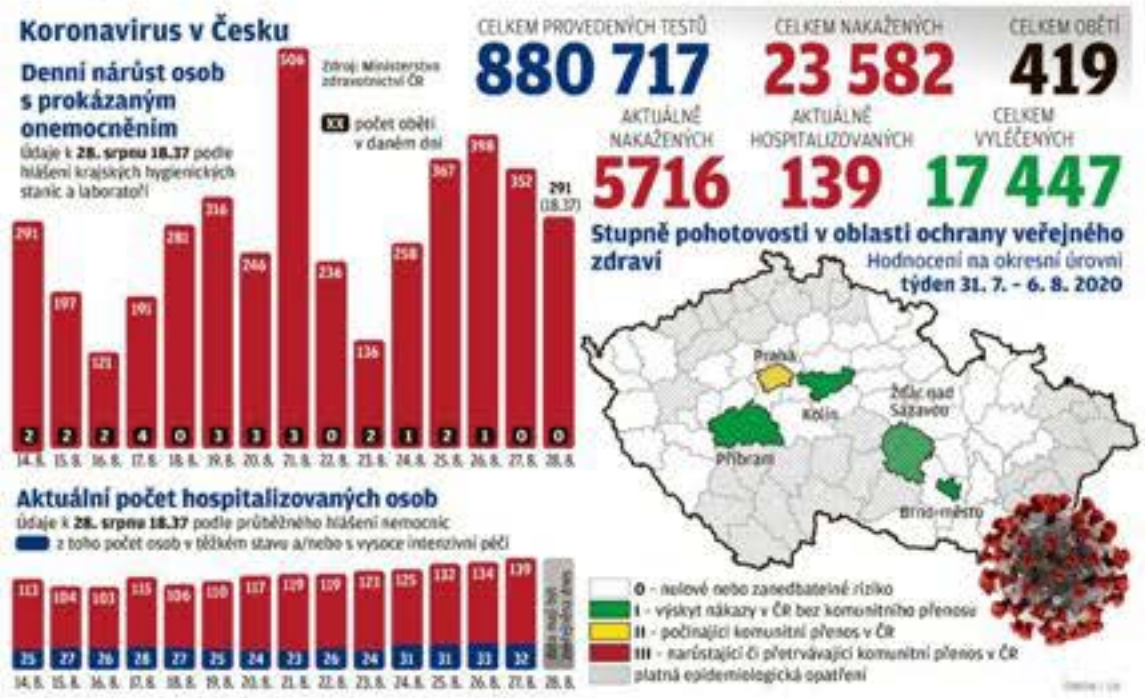
Na školy číhají dávky virové zátěže

Jaký bude nový školní rok, zatím nedokáže s jistotou říci nikdo. Jisté je jen to, že v něm budou s ohledem na možné šíření nemoci **covid-19** hrát zásadní roli zdravotní hlediska. Co by měli dělat žáci a učitelé, aby se vyhnuli onemocnění? Podle ředitelky imunologické kliniky inPharm Clinic Lucie Kotlářové hraje zásadní roli dobře fungující imunita.

EVA PRESOVÁ



Lucie Kotlářová
ředitelka imunologické kliniky

Pedagogům radím, aby se snažili udržovat v duševní pohodě. Pracují v prostředí, které vyžaduje silnou nervovou odolnost pro ně láskyplnou oporu. Psychika totiž ovlivňuje imunitu víc, než si umíme představit.

LN Co považujete za největší riziko začátku školního roku?

Za hlavní riziko považuji fakt, že se děti z různých koutů země vrátí do škol, a tím se zkoncentruje případná virová zátěž na omezeném a uzavřeném místě. Jak víme, výskyt covidu-19 souvisí s dávkou virové zátěže. Tudíž návratem dětí do škol může dojít k předávání viru mezi dětmi. To ale neznamená, že onemocní, pokud budou mít funkční imunitu. Zatím se koronavirus na dětech podepisoval zdravotně velmi málo, byly hlášeny „covidové prsty", vyrážky, teploty či Kawasakiho syndrom (*jedno z revmatických onemocnění, jehož výskyt lékaři u některých dětí pozorovali v kombinaci s nákazou covidem – pozn. red.*), nicméně v relativně malém rozsahu ve srovnání s mírou pandemie, která nyní probíhá a ještě nějakou dobu probíhat bude. Osobně odhaduji, že bude trvat do Velikonoc. Děti jsou všeobecně ohroženou skupinou pro svůj nevyzrálý imunitní systém, proto je povzbudivé, že Sars-CoV-2 se u nich neprojevil ve velké míře fatálně. To ale neznamená, že nejsou úspěšnými přenašeči.

LN Očekáváte v blízké době nárůst případů nákazy covidem-19 ve školách, případně v celé společnosti?

Ano, očekávám masivní nárůst v průběhu zimních měsíců, kdy se oslabuje imunita, zvyšuje množství virových a bakteriálních onemocnění, zkracuje se den a snižuje se intenzita světla. V tomto období má též mnoho lidí narušený spánkový režim. Všechno dohromady má negativní vliv na celkový stav organismu.

LN Jakým způsobem je možné omezit riziko případného šíření nákazy ve školách?

Rakouští kolegové doporučují v pravidelných intervalech větrat místnosti či využít možnost výuky ve venkovním prostoru. Univerzální a zaručený způsob, jak omezit šíření koronavirové nákazy, bohužel neznám. Roušky jsou pro mě stále otevřené téma. Význam spíše přikládám dobře fungujícímu imunitnímu systému, který si s virem umí efektivně poradit, pokud není virová zátěž enormně velká.

LN Jak hodnotíte celkovou imunitu českých školáků?

Děti jsou pod extrémní zátěží výukou a následně kroužky. Náročné stravování. A samozřejmě věnovat pozornost zvyšování své obranyschopnosti vůči virům a bakteriím. Prokázanými posilovači imunity, kteří zároveň podporují adaptaci na nové situace, například nástup do školy po prázdninách, jsou vitaminy C a D. Doporučila bych používat přípravky zpracované inovativními technologiemi, protože se mnohem lépe vstřebávají. Školáci si také často stěžují na zažívací problémy, většinou funkčního charakteru. Na klinice zpravidla používáme lipozomální kolostrum, které má přímý vliv na střevní imunitu.

LN V čem jim mohou pomoci rodiče?

Určitě v zajištění zdravé výživy a vitaminů. Kromě toho je důležité, aby svým potomkům věnovali dostatek času a pomohli jim vyřešit jejich problémy. Děti by měly cítit, že jejich rodiče jsou pro ně láskyplnou oporou. Psychika totiž ovlivňuje imunitu víc, než si umíme představit.

LN Co byste doporučila starším či chronicky nemocným učitelům?

Stejně jako děti patří i učitelé do rizikové skupiny, proto je pro ně důležitý pravidelný příjem vitaminů a dalších prostředků k posílení imunity. Zejména pedagogům na druhém stupni základních škol bych poradila, aby se snažili co nejvíce udržovat v duševní pohodě, protože pracují v prostředí, které vyžaduje silnou nervovou odolnost.

Praha je virově oranžová, na letiště jen s rouškou

Dokončení ze strany 1

U třiceti procent nových případů covidu v Praze se hygienikům nedaří dohledat zdroj onemocnění. „Lidé se nakazili, ale nevíme kde. To je něco, co musíme vnímat," upřesnil včera ministr zdravotnictví Adam Vojtěch (za ANO).

Podle něj je rovněž důležité, jak nás vnímá zahraničí. „Je jasné, že když Praha zoranžověla, tak je to i určitý signál do jiných zemí. Není dobře, pokud ji budou brát jako rizikovou oblast pro turisty," uvedl. „Musíme dbát i na to, jak nás vnímají zvenku, jak nás ostatní země hodnotí," dodal s odkazem na to, že zhoršení barevného stupně v Praze by v širším horizontu mohlo vést i ke zhoršení zahraničního virového ratingu pro celé Česko. Od něj se odvíjí, zda po Češích jiné státy vyžadují karanténu či negativní test při příjezdu do dané země.

Hygienici včera ukládovali, že v Praze je riziko na spodní hraně oranžové barvy. „Proto zatím nezavádíme radikálnější protikoronavirová opatření," doplnil Vojtěch. Zároveň apeloval na Pražany, aby byli obezřetnější a chovali se zodpovědně. Na to včera upozornila i hlavní hygienička Jarmila Rážová. „Musíme myslet na dodržování základních hygienických pravidel, respekt vůči druhým, rozestupy, roušky a mytí rukou," zdůraznila.

Vedle povinné ústenky na ruzyňském letišti hygienici doporučují nasadit roušku i ve veřejných prostorách škol a školských zařízení. „Pokud by se situace zhoršila, museli bychom přijmout širší opatření. Budeme ji neustále vyhodnocovat. Občany Prahy prosím, aby byli maximálně odpovědní a vyhýbali se velkým akcím," uvedla šéfka pražských hygieniků Jágrová. Ministr Vojtěch upozornil, že v příštích týdnech jsou ve hře i povinné ústenky pro pražské školáky. A to v případě, že počet nakažených v Praze bude stoupat.

Rizikové jsou bary

Další restrikce by se podle Jágrové mohly týkat zejména nočních barů a restaurací, kde dochází k vyšší míře sociálního kontaktu. Vojtěch zmínil třeba zkrácení otevírací doby do půlnoci.

Varovným signálem je, že přibližně desetina všech diagnostikovaných případů v posledním týdnu je hlášena ve zranitelných skupinách obyvatel. „Bohužel nemoc narůstá i u seniorů starších 65 let," uvedla pražská hygienička. Nicméně počet hospitalizovaných se v hlavním městě oproti jaru drží v pozitivních číslech. V pražských nemocnicích aktuálně leží 25 infikovaných, hospitalizovaných v celém Česku je 139.

Do prvního stupně pohotovosti, tedy zelené barvy, se nově zařadily okresy Kolín, Příbram, Žďár nad Sázavou a Brno-město. „V uvedených okresech je pozorován dlouhodobější anebo krátkodobý a velmi výrazný negativní trend ve výskytu počtu případů onemocnění covid-19," zdůvodnila změnu barvy Rážová.

Pro zmíněné lokality však hygienici nenařídili žádná mimořádná opatření. Stejně jako v celém Česku tam od 1. září platí povinné ústenky ve veřejné dopravě, na úřadech a ve všech zdravotnických zařízeních. U většiny případů se totiž hygienikům daří dohledat zdroj nákazy, tudíž jsou potřebná jen individuální opatření. „Pokud by lidé nedodržovali mimořádná opatření, tak samozřejmě mohou přijít sankce, v podobě blokové pokuty," pohrozil Vojtěch.

Zbytek republiky je bílý, což znamená, že v regionu je nulové či zanedbatelné riziko nákazy. Situace se dokonce zklidnila i v Moravskoslezském kraji, který byl dříve koronavirem těžce zasažen.

Inzerce