

02/2022
LISTOPAD

ZDRAVOTNÍ

HLÍDKA

INFORMAČNÍ OBČASNÍK ZDRAVOTNÍ KOMISE ČOS



**Vážené sestry, vážení bratři,
dostává se k vám nové číslo Zdravotní hlídky. Listu,
který dříve pravidelně vydávala Zdravotní komise
ČOS.**

Současná Zdravotní komise by ráda navázala na přerušenu tradici a chtěla by zájemce nepravidelně několikrát do roka informovat o novinkách na poli první pomoci a zdravotnictví obecně, které by mohly zajímat sokolské zdravotníky a cvičitele. Budeme rádi za vaše ohlasy a komentáře, které prosím zasílejte na e-mail: zdravotnikomise@sokol.eu.

Zdravotní komise ČOS pracuje v současné době ve složení: MUDr. Tomáš Jelen (Sokol Komárov), předseda, MUDr. Zdeněk Hlobil (Sokol Veselí na Moravě), MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D. (Sokol Libeň), Štěpán Krutilek (Sokol Spořilov), Bc. Kateřina Machů (Sokol Praha Vršovice), MUDr. Alena Mušková (emeritní členka) a Mgr. Michal Příbyl (Sokol Libeň).



Fotografie ze srazu župních zdravotníků 12. 11. 2022.

CHYSTÁTE SE NA HORY?

Horská služba dostala v aplikaci Záchranka vlastní modul. Najdete v něm samostatné tlačítko pro přivolání horských záchranářů, oficiální varování a výstrahy vydávané horskou službou a elektronickou knihu túr, kterou v létě určitě využijete!

Novinkou v elektronické knize túr je možnost naplánovat si trasu nejen v Česku, ale i na Slovensku - z pohodlí domova nebo horské chaty. Pokud se na horách změní podmínky nebo bude hrozit nebezpečí, aplikace vás nově automaticky upozorní i v případě, že nemáte zapnutá varovná upozornění z oblasti Horské služby.

Další novou funkcí je automatický překlad v chatu s horskou službou, který usnadní komunikaci se záchranáři především zahraničním turistům.

Na Slovensku funguje samostatná aplikace Horská záchranná služba - pokud se na Slovensko chystáte, pro přivolání pomoci není třeba si ji stahovat, na to vám bude stačit naše aplikace Záchranka. Pokud ale jezdíte do sousedních hor častěji a chcete např. dostávat varování a výstrahy slovenské horské služby, vyplatí se mít tuto aplikaci v telefonu.

NOVINKY V OČKOVÁNÍ V ROCE 2022

převzato z časopisu Sokol 9/2022

Očkování je nejlepší prevencí řady infekčních onemocnění. Je proto skvělé, že pojišťovny rozšiřují počet hrazených očkovaní pro nejrůznější věkové kategorie. Od 1. 1. 2022 se změnila úhrada pojišťoven pro některá očkovaní, která nejsou součástí povinného očkovacího kalendáře (jako očkovaní proti záškrtu, tetanu, černému kašli, hemofilovým infekcím, žlutence typu B, obrně a spalničkám, zarděnkám a příušnicím). V následujícím textu je ve stručnosti přiblížím.

Již dříve bylo hrazeno očkovaní proti pneumokokům (vakcína Synflorix a Prevenar) a meningokoku skupiny B (Bexsero), pokud se začalo očkovat do 6. resp. 7. měsíce. Nyní byla hranice začátku očkovaní pro úhradu vakcíny posunuta až do jednoho roku. Tyto vakcíny lze očkovat i později, nicméně bez plné úhrady pojišťovnou.

Mezi 1. a 2. rokem věku pak pojišťovny hradí vakcínu proti meningokokům typu A, C, W, Y (Nimenrix Menquadfi) - tuto vakcínu lze aplikovat i kdykoliv později, nicméně také bez plné úhrady zdravotní pojišťovnou (s jednou výjimkou uvedenou dále).

02 / 2022

Pneumokoky mohou způsobovat onemocnění dýchacích cest, záněty středouší, ale také záněty mozkových blan, které mohou mít velmi závažné následky a končit těžkým postižením a někdy i smrtí. Podobně je tomu i při infekcích meningokoků, kdy jde často o velmi rychlé a závažné infekce, které mohou končit podobně jako infekce pneumokokové. Nejčastějšími meningokokovými kmeny u nás jsou B a C, ostatní se vyskytují spíše mimo evropský kontinent. Očkování chrání proti závažnému průběhu těchto infekcí.

Mezi 13. a 14. rokem věku pojišťovna hradí dívkám i chlapcům očkování proti lidskému papilomaviru (HPV) vakcínami Cervarix, Gardasil a Gardasil 9. HPV u dívek a žen způsobuje rakovinu děložního čípku, u chlapců pak např. rakovinu hrtanu nebo řitního otvoru. Zejména však očkování chlapců přispívá k vymýcení viru v populaci, protože její díky očkování nemohou přenášet na dívky.

Mezi 14. a 15. rokem věku zcela nově pojišťovny hradí očkování proti meningokoku skupiny B (vakcíny Trumenba a Bexsero) a proti meningokokům typu A, C, W, Y (vakcíny Nimenrix, Menveo, Menquadfi).

Osobám nad 50 let věku pojišťovna hradí každou dávku vakcíny proti klíšťové meningoencefalitidě (vakcína FSME – IMMUN). Klíšťová encefalitida se projevuje bolestí hlavy, zvracením, únavou, horečkou a i některými závažnějšími neurologickými příznaky. Dalo by se také říci, že čím starší jedinec, tím závažnější průběh. Následky po prodělaném onemocnění mohou být dlouhodobé (únava, bolesti hlavy, nechutenství...).

Očkování proti chřipce je hrazeno osobám nad 65 let věku. Dále zdravotnickým pracovníkům a jiným odborným pracovníkům ve zdravotnictví, osobám, které trpí závažným chronickým onemocněním srdce a cév nebo dýchacích cest, ledvin nebo cukrovkou, a klientům umístěných ve zdravotnických zařízeních poskytovatele dlouhodobé lůžkové péče nebo v domovech pro seniory, anebo v domovech pro osoby se zdravotním postižením nebo v domovech se zvláštním režimem.

Osobám nad 65 let věku je rovněž hrazeno očkování proti pneumokokovým infekcím (vakcína Prevenar 13).

Očkování je skvělým výdobytkem moderní medicíny a zachránilo již miliony životů. V našich podmínkách je stále dostupnější, tak její co nejvíce využijeme a zkontrolujme si, zda nám samotným či našim dětem nebo rodičům a prarodičům nějaké očkování nechybí. S případnými dotazy vám rád pomůže váš praktický lékař či lékaři v očkovacích centrech.

MUDr. Vít Jakoubek, Ph. D.

02/2022

KDE JE MOŽNO OBJEDNAT LÉKÁRNIČKY?

Odkaz na jeden z možných zdrojů: <https://www.moje-lekarnicka.cz/>

CO DĚLAT PŘI AKUTNÍ OTRAVĚ?

Toxikologické informační středisko: tel. 224 91 92 93, 224 91 54 02

Získáte pokyny jak poskytnout první pomoc a jak postupovat dále. Připravte si:

- přesné informace o nehodě
- celé jméno
- rodné číslo
- zdravotní pojišťovnu

Při otravách vysoce jedovatými živočichy a hady - Klinika anesteziologie a resuscitace VFN 1.LF UK, tel.: 224 963 355

TECHNICKÁ PRVNÍ POMOC

K hašení člověka lze použít jen málo hořlavá tkanina nebo voda či pyrocool, NE pěnový, sněhový ani práškový hasicí přístroj.



8. ročník projektu na podporu dárcovství krve. K Památnému dni sokolstva opět proběhl společný odběr v Tyršově domě. Projekt má i webové stránky (<https://www.sokolskakapkakrve.cz/>), na kterých lze dohledat veškeré podrobnosti. Je tam také odkaz na formulář, jehož prostřednictvím se hlásí počty odběrů a dárců. Odběry za 2. pololetí roku 2022 a celkový počet dárců je třeba nahlásit do 31. ledna 2023.

ZDRAVOTNÍ KOMISE NA INTERNETU

Webové stránky Zdravotní komise se nacházejí na adrese <https://www.sokol.cz/zdk/>.

Obsah stránek:

- Úvod
- Obecné předpisy a vyhlášky (Traumatologický plán, vybavení lékárničky)
- První pomoc
- Pro pořadatele táborů
- Pro pořadatele závodů a jiných hromadných akcí
- Zdravotní hlídka
- Dokumenty a články
- Pořádané akce
- Kontakty
- Postup při úrazu (pojištění)
- XVI. všesokolský slet
- Sokolská kapka krve

Budeme rádi za náměty k obsahu.

DĚTSKÁ ZDRAVOVĚDA

Publikace, která vyšla v letošním roce, je určena cvičitelům všestrannosti, oddílů rodičů a dětí a předškolních dětí a všem, kteří se dětským cvičení zabývají. Brožura navazuje na znalosti získané ve Zdravovědě od T. Jeleny, v některých oblastech je rozšiřuje a uvádí také kapitoly zcela nové. Je rozdělena do části obecné, která se věnuje některým fyziologickým aspektům, růstu a vývoji, a části speciální, kde se pojednává např. o ADHD, dětském autismu a problematice dětské obezity.

Recenzovali: Dana Absolonová, DiS., Mgr. Martin Chlumský, DiS., MUDr. Tomáš Jelen, Mgr. Jan Nemrava, Mgr. Michal Příbyl, Věra Smejkalová, as. MUDr. Zuzana Vančíková, CSc.

Ilustroval: Jiří Braný

Dětská zdravotní věda, Vít Jakoubek, Praha, Česká obec sokolská, 2022
ISBN 978-80-86402-32-1



DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA LEDU



1

Nikdy nechoďte na led sami, vždy si zajistíte doprovod.



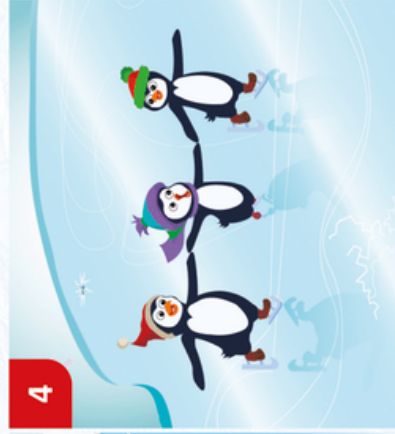
2

Nevstupuj na led v místech, kde může být led nerovnoměrně promrzlý.



3

Před vstupem na led si ověř jeho pevnost. Led slabší než 10 cm není bezpečný.



4

Nepohybuj se na ledě ve skupinách. Udržuj vzdálenost min. na délku natažených paží.



5

Při pohybu na ledě měj u sebe sebezáchranné hroty.



6

Na nedostatečně pevném ledu rozlož svoji váhu, lehni si.



7

Pokud začne led praskat, lehni si a vrať se stejným směrem, odkud jsi přišel.



8

Záchranu přenechej záchranářům. Volej 112.



9

Je-li záchrana nezbytná, volej 112, zajišť se lanem, rozlož svou váhu a použij pomůcky.



10

Postiženému po vytažení na břeh zajišť suchý oděv, teplo a lékařskou pomoc.

Podpořte Vodní záchrannou službu ČČK.

Cena DMS je 30, 60 nebo 90 Kč, příjemce vaší pomoci obdrží 29, 59 nebo 89 Kč. Službu Dárcovské SMS zajišťuje Fórum dárců.



Zašlete SMS na číslo 87 777
ve tvaru DMS VZS 30





02/2022

technická spolupráce: Denisa Binderová