

BŪSIM vakcinēti un veseli!



Vakcinēsimies! Mēs esam vajadzīgi saviem mīļajiem, sabiedrībai un paši sev



Mīlie seniori! Kad "LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBA" nolēma aicināt seniorus vakcinēties pret Covid-19, man daudzi jautāja: kādēļ jums tas ir vajadzīgs? Tādēļ, ka mēs nevēlamies, lai jaunais vīruss priekšlaicīgi pārtrauc cilvēku dzīves gājumu, mēs nevēlamies, lai viņi smagi cieš tādēļ vien, ka ir nobijušies no potes!

Es vakcinējos, jo vēlos vēl redzēt, kā dzīvē sokas meitai un mazbērniem, kā aug mans mazmazdēls. Gribu brīvi tikties

ar draugiem, ceļot un pavasarī rušināties dārza dobēs, taču pavisam noteikti nevēlos cīnīties pēc elpas slimnīcas gultā.

Mēs esam vajadzīgi saviem mīļajiem, mūsu dzīves pieredze ir vajadzīga sabiedrībai, un, galu galā, mēs esam vajadzīgi paši sev. Tas viss taču ir vakcīnas vērts!

ASTRĪDA BABĀNE,
"LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBAS"
valdes priekšsēdētāja

Vai tiešām vakcīnas iespējamās blaknes ir tik biežas un bīstamas?



Viens no būtiskākajiem seniorus satraucošajiem jautājumiem ir iespējamās blakusparādības pēc vakcīnas pret Covid-19 saņemšanas. Vai tiešām tās ir tik biežas un bīstamas? Skaidro Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes slimnīcas Iekšējo slimību klīnikas Gastroenteroloģijas un hepatoloģijas centra virsārste, profesore **INDRA ZELĪŅA.**

Agrīnās blaknes cilvēks sajūt neilgi pēc vakcinācijas. Parasti tas notiek pirmās diennakts laikā, ar dažu stundu nobīdi, vai divu diennakšu laikā pēc vakcīnas saņemšanas. Visbiežāk tās parādās nākamajā dienā. Cilvēkam ir stipras galvassāpes, drudzis, drebuļi, izteiktas sāpes muskuļos. Tās ir konkrētām vakcīnām dabiskas,

iepriekš zināmas un paredzamas blakusparādības, kuras pāriet diennakts, vēlākais – divu – laikā. Tās drīkst mazināt ar temperatūru vai sāpes mazinošiem līdzekļiem, un parasti ar vienu tableti pietiek. No šīm parādībām, tāpat kā no vakcīnām, saslimšana neattīstās.

TURPINĀJUMS 2. lpp

Anatolijs Danilāns: "Šodien labāku pošu nav!"

Mīlie mani seniori! Neklausieties tos, kuri saka, ka nevajag vakcinēties. Tā ir ļauna propaganda, kura nevēl mums labu. Neklausieties, kad viņi saka: es esmu vesels, un jūs arī nesaslimsi. To nevar zināt, pandēmijas sākumā, kad vēl nebija pieejamas potes, es pats izslimoju, – smagi izslimoju.



Ārsts gastroenterologs
Anatolijs Danilāns.

Pārbaudījumu laiks jau ir pāri. Tagad visā pasaulē skaidri zina, ka pote ir glābiņš. Varbūt no miljardiem viena pote sataisīs komplikācijas, bet tas ir tik reti, ka tur nav ko runāt, ja salīdzina ar kovidā izraisīto mirstību.

Tagad kļūst, ka vajag stiprināt imunitāti. Taču ir divas imunitātes. Ja ir vesela sirds un plaušas, tīra, smuka āda, labs garastāvoklis, cilvēks ir veselīgs, tur arī imūnā sistēma ir laba. Tā ir nespecifiskā imunitāte.

TURPINĀJUMS 4. lpp

Kāpēc senioriem ir vajadzīga balstvakcīna?

**Imunizācijas Valsts padomes
priekšsēdētāja, infektoloģe
DACE ZAVADSKA**

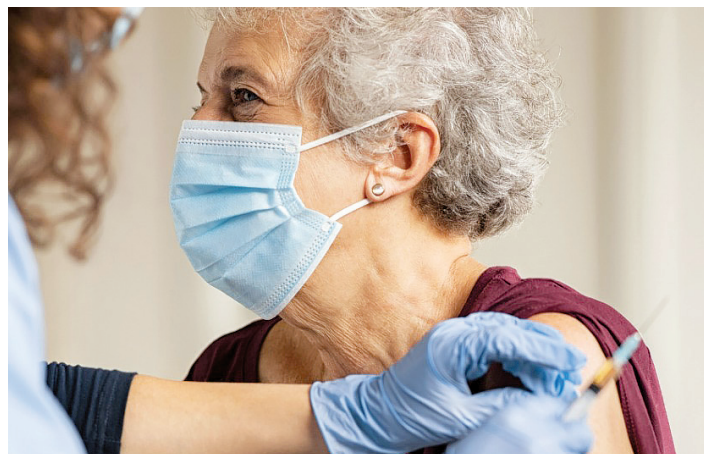


Seniori un pacienti ar hroniskām saslimšanām bija pirmie, kas šī gada sākumā saņēma un pabeidza primāro vakcinācijas kursu. Tagad šiem cilvēkiem ir iespēja saņemt vakcīnas trešo devu. Balstvakcīnu var saņemt visi iedzīvotāji no 50 gadu vecuma.

Arī izplatoties lipīgajam Covid-19 Delta variantam, vakcīna kopumā labi aizsargā sabiedrību. Tomēr sešus mēnešus pēc pilna vakcinācijas kursa pabeigšanas var sākt samazināties tās aizsardzība pret saslimšanu un infekcijas pārvešanu. Taču vakcinētiem cilvēkiem joprojām saglabājas augsta efektivitāte pret nonākšanu slimnīcā, smagu slimības gaitu un mirstību.

Balstvakcinācijas mērķis ir novērst hospitalizāciju, smagu saslimšanu un nāvi tajās sabiedrības grupās, kurām pirms pus gada un agrāk saņemtās vakcīnas varētu vairs nenodrošināt optimālu imūno aizsardzību pret Covid-19.

Balstvakcīna tiešām ir rekomendējama senioriem, kuri ir vecāki par 65 gadiem, par 50 gadiem vecākiem cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām, kuras rada augstu risku



Balstvakcīnu var saņemt
visi iedzīvotāji no
50 gadu vecuma.

Covid-19 slimībai, kā arī par 18 gadiem vecākiem sociālās aprūpes centru un pansionātu iemītniekiem.

Ja ir šaubas, vai cilvēkam vajadzētu balstvakcīnas devu un kad tā nepieciešama, viņam jārunā ar savu ģimenes ārstu.

Vai tiešām vakcīnas iespējamās blaknes ir tik biežas un bīstamas?

TURPINĀJUMS NO 1. lpp

Smaga alerģiska reakcija jeb anafilaktiskais šoks var rasties dažu minūšu laikā pēc vakcīnas ievadīšanas. Tādēļ vakcinācijas punktos cilvēkiem tiek lūgts 10-15 minūtes pēc potes saņemšanas vēl uzkavēties medicīnas personāla tuvumā. Anafilaktiska reakcija (pēkšņs samaņas zudums, elpas trūkums, strauja asinsspiediena krišanās) pēc pirmās potes saņemšanas faktiski ir vienīgais iemesls, kad vakcināciju medicīnisku indikāciju dēļ var pārtraukt. Taču šāda reakcija ir ārkārtīgi reta. Latvijā neesmu dzirdējusi ne par vienu reģistrētu anafilaktisku reakciju uz šo poti.

Miokardīts un perikardīts ir statistiski ļoti reta blakusparādība. Statistika rāda, ka galvenokārt tā skar gados jaunus vīriešus vecuma grupā no 12 – 29 gadiem. Senioru vecuma cilvēki šajā riska grupā neiekļaujas. Miokardīts un perikardīts ir ārstējami.

Trombu veidošanās risks, ko galvenokārt saista ar "AstraZeneca" un "Janssen" vakcīnām, ir ārkārtīgi zems. Tas var rasties 3 – 30 dienu laikā no vakcīnas saņemšanas. Lielākoties tas novērots gados jaunām sievietēm. Pēc statistikas, tie ir 4 gadījumi uz miljoniem vakcinētajiem. Seniori šajā riska grupā neietilpst.

Gijēna-Barē sindroms ir autoimūna nervu sistēmu paralizējoša izpausme, kura var attīstīties mēneša līdz 40 dienu laikā pēc vakcinācijas. Šādu gadījumu visā pasaulē reģistrēts ļoti maz, tas ir – 227 uz 51 miljonu potēto. Arī šī slimība ir ārstējama.

Gados veci cilvēki un tie, kuriem ir hroniskas saslimšanas, ir Covid-19 saslimšanu izraisošā vīrusa pirmais mērķis. Tādēļ, mīlie seniori, noteikti vakcinējieties! Bailes ir jāpārvar, slimība noteikti ir bīstamāka par vakcīnu.

Profesors Jānis Zaļkalns: “Viss, kas saistīts ar vakcīnām, ir humānās medicīnas augstākā virsotne”

Daudziem senioriem ir ne tikai trīs, piecas un septiņas slimības. Lai Covid-19 infekcija nebūtu tā, kas visai šai gūzmai pieliek punktu, senioriem noteikti jāvakcinējas.

Es tiešām nesaprotu, kādēļ mūsdienās, XXI gadsimtā, izglītoti cilvēki, bērni un mazbērni, neuzrunā savus seniorus un neizklieidē pret vakcināciju vērstos maldus un pieņēmumus. Jo viss, kas saistīts ar vakcīnām, ir humānās medicīnas augstākā virsotne, ar izcilām zināšanām, izcilām prasmēm un augstākā līmeņa atbildību pret to, kas notiek. Nekāda nejaušības faktora te nav. Turklāt vakcinācija seniora dzīvē nav nekas jauns. Sava mūža laikā viņi n-reižu tikuši vakcinēti pret daudzām dažādām kaitēm. Un viss ir normāli.

Tiem cilvēkiem, kuri iestājas pret vakcināciju, vajadzētu padomāt, kāpēc viņi to dara, un arī par to, ka tādējādi viņi apdraud sevi, savus tuviniekus, sabiedrību un arī valsti. Nevienam jau mēs nedzīvojam “slēgtā skafandrā”, izolēti no visas pasaules. Cilvēku tikšanās ir absolūti neizbēgama – vai tas ir veikals, aptieka, iela vai kaimiņu saruna.

Ja seniori, runājot par Covid-19, saka: “No kaut kā jau kād-



reiz jāmirst,” es gribu jautāt: “Tu patiešām tā domā? Tev ir vienalga, tu mirsi vai dzīvoši?” Nevajag kaitināt Dievu, nevajag jokoties ar lietām, kas ir ļoti nozīmīgas!

Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas
Gerontoloģijas klīnikas vadītājs prof.
JĀNIS ZAĻKALNS

Kardiologs Andrejs Ērglis: “Jo smagākas pataloģijas vai slimības, jo vairāk vakcīna var pasargāt”

Vakcinējoties pret jebkādam vīrusu infekcijām, jūs paildzināt savu dzīvi un palieliniet dzīves kvalitāti. Jo smagākas ir kādas pataloģijas vai slimības, jo vairāk vakcīna var pasargāt. Tas attiecas arī uz kardiovaskulāriem notikumiem un kardiovaskulāru mirstību.

To, ka vakcinācija var samazināt mirstību no sirds asinsvadu slimībām, apliecina arī vairāk kā divdesmit gadu garumā veiktie pētījumi par gripu. Pret gripu vakcinēto cilvēku grupā kardiovaskulārās mirstības gadījumu bija ievērojami mazāk, nekā nevakcinēto grupā. Tas pats attiecas arī uz Covid-19.

Skaidrs, ka arī vakcinēti cilvēki var inficēties. Jautājums ir, kādas būs šīs infekcijas izpausmes – neliela temperatūra, klepus, varbūt arī elpas trūkums, vai arī cilvēkam būs vaja-

dzīga intensīvā terapija. Vakcīna pasargā no smagas saslimšanas un nepieciešamības braukt uz slimnīcu.

Vienīgais arguments, kādēļ nedrīkstētu vakcinēties, ir superalerģiska reakcija jeb anafilaktiskais šoks. Visos pārējos gadījumos obligāti jāvakcinējas. Un nevis tādēļ, ka kāds saka, ka tas ir obligāti, bet tādēļ, ka tas ir labi jums, labi jūsu bērniem, mazmazbērniem, jūsu kaimiņiem, jūsu draugiem un galu galā – labi Latvijas valstij. Tā kā, mīlie draugi, vienīgais, ko es varētu vēlēt un aicināt ir: lūdzu vakcinējieties.



Kā pieteikties vakcinācijai?

Seniori, kas sasnieguši 60 un vairāk gadu vecumu, visās vakcinācijas vietās Latvijā vakcīnu pret Covid-19 var saņemt bez iepriekšēja pieraksta. Vakcinācijas punktu darba laiku var uzzināt Veselības ministrijas mājas lapā (vm.gov.lv), pašvaldību mājas lapās vai zvanot uz bezmaksas tālruni 8989.

Sākot no 70 gadu vecuma seniori vakcināciju var saņemt arī mājās. Pakalpojums jāpiesaka pie sava ģimenes ārsta vai pa bezmaksas tālruni 8989.

Ja nepieciešams pārcelt 2. vakcīnas saņemšanas laiku, sazinieties ar vakcinācijas punktu, kur saņēmāt pirmo vakcīnu. Pārcelto 2. vakcīnas devu bez iepriekšēja pieraksta var saņemt arī visos vakcinācijas punktos Latvijā.

Balstvakcinācijai seniori var pieteikties gan portālā manavakcina.lv, gan pa tālruni 8989. Balstvakcināciju bez iepriekšēja pieraksta var saņemt arī vakcinācijas centros visā Latvijā.

Tiem, kuriem nav iespējas pieteikties vakcīnai, izmantojot internetbanku vai e-parakstu, ir iespēja pieteikties pa tālruni 8989. Pa šo tālruni var pieteikt arī savu tuvinieku vakcināciju.

Avots: manavakcina.lv

Anatolijs Danilāns: “Šodien labāku pošu nav!”

TURPINĀJUMS NO 1. lpp

Bet ir vēl specifiskā imunitāte, tā ir izturība pret kovidā vīrusu. Specifiskās imunitātes nav nevienam, kas nav imunizējies. Nav ne pasaules rekordistam maratonā, ne tiem, kas labi skrien pa mežu, iet peldēties, un kas te kļūst – mana imunitāte ir stipra, es ar kovidu nesaslimšu! Viņš, nabags, nesaprot, ka specifiskās imunitātes pret kovidu viņam nav. Tur vajag specifiskas antivielas, “kille-ru” šūnas, kas rodas tikai tad, ja tu esi dabūjis kovidu vai kovidā poti. Labāk, protams, poti, nevis pašu kovidu.

Staigāji pa mežu, pa jūrmalu, pa parku svaigā gaisā! Vēdiniet telpas, jo nav jau tā, ka vīruss skraida pa gaisu. Vīruss ir slimos cilvēkos, pareizāk sakot, inficētos cilvēkos. Un jūs neziniat, vai viņam tas vīruss ir vai nav, jo viņš var justies tīri labi.

Man palīdzēja, kad draņķa vīrusu dabūju, un, mīļie

seniori, arī jums palīdzēs aktīvs dzīvesveids un pilnvērtīgs uzturs. Kovidā dēļ ēst drīkst visu. Vistu olas, speķīti, gaļu, dārzeņus, kovidam tas neinteresē. Kovidam interesē mūsu šūnas, mūsu miesa, viņš grib tikai vairoties.

Svaigs gaiss, biežāks smails, saules gaisma, tas palīdzēs atveseļoties no kovidā. Norūdišanās varbūt palīdzēs arī nesaslimt, bet, ja nav specifiskās imunitātes, saslimst arī cilvēki ar spēcīgu imunitāti.

Lūdzu, cilvēki, esiet godīgi ar vēl vienu lietu. Mēs visi kļūdāmies. Ja esat domājis, ka vakcīna ir tūkstokārt bīstamāka par vīrusu, tā ir rupja kļūda.

Man saka – Danilān, ko tu par to kovidu, ir apnicis. Es runāju pa kovidu tāpēc, ka kovidu var lieliski novērst. Pret kovidu zinātnieki uztaisīja lielisku poti. Daži saka, varbūt jāgaida un būs labāka pote. Jā, zinātne attīstās, būs. Bet šodien labāku pošu nav.

Projekts „Būsim vakcinēti un veseli!” tiek īstenots no 2021. gada 1.oktobra līdz 2021. gada 31. decembrim.
Finansējuma līgums SIF Nr. 2021.LV/NVO_VAK/22

Pasākumu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Kultūras ministrijas piešķirtajiem Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par izdevumu atbild biedrība “LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBA



Kultūras ministrija



Sabiedrības integrācijas fonds