

Milí Pražané,
obracíme se na vás v této nelehké době, abychom v první řadě poděkovali za váš zodpovědný přístup. Současná situace je pro mnohé z nás velmi obtížná, ať už po zdravotní, psychické, nebo finanční stránce. Od samého počátku jste ale prokázali velkou obětavost, sebezapření a statečnost. To nám dává jistotu, že společně pandemií nakonec překonáme.

Chceme vám také vyjádřit podporu. Na magistrátu, v městských firmách, na radnicích a dalších institucích neustále pracujeme na tom, aby situace zůstala v přijatelných mezích. Všichni si přejeme, abychom se co nejdříve mohli vrátit ke svému běžnému životům. Přesto prosíme: ještě chvíli zůstaňte obezřetní a pomozte ochránit své blízké. Trasování, testování a očkování jsou jediná cesta ven z koloběhu nekonečného cyklu zpřísňování a rozvolňování. Věříme, že s očkováním již brzy přijde řada na co nejvíce Pražanů. Ve městě už máme dostatečnou kapacitu očkovačích míst. Podáváme v nich všechny vakcíny, které jsou od státu k dispozici. Nyní seniorům a dalším prioritním skupinám. Držme spolu!

S přáním co nejklidnějších příštích dní

MUDr. Zdeněk Hříb,

primátor hl. m. Prahy, Piráti

Mgr. Jan Čížinský,

předseda zastupitelského klubu PRAHA SOBĚ

JUDr. Jiří Pospíšil,

předseda zastupitelského klubu

TOP 09 a STAN – Spojené síly pro Prahu

Radomír Nepil,

předseda zastupitelského klubu ANO 2011

Mgr. Zdeněk Zajíček,

předseda zastupitelského klubu ODS

Očkování většiny populace proti covid-19 je způsob, jak začít žít jako dřív



O tom, zda a případně čím se nechat očkovat proti onemocnění covid-19, se stále vedou bouřlivé diskuze. Odmítavých názorů je mnoho, přitom právě očkování je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak významně omezit šíření nákazy v populaci a vrátit se do běžného života bez současných omezení.

„Díky očkování se v minulosti podařilo významně potlačit, nebo téměř zlikvidovat, řadu infekčních onemocnění, a uchránit tak miliony lidských životů. Proto i v případě onemocnění covid-19 máme reálnou naději, že právě očkování je tou nejúčinnější zbraní v boji proti celosvětové pandemii,“ upozorňuje MUDr. Hana Roháčová, primářka Kliniky infekčních, parazitárních a tropických nemocí Fakultní nemocnice Bulovka.

Když se zamyslíme nad dalšími dopady současného

stavu, například na psychiku většiny z nás, vezmeme v potaz nedobrovolnou izolaci a nečekanou sociální odezvu u dětí i dospělých, je plošné proočkování populace zřejmě jedinou reálnou nadějí, jak alarmující stav vyřešit.

I bezpříznakoví pacienti mohou mít později závažné komplikace

Průběh onemocnění není u všech stejný. Neočekávané komplikace nastávají také u pacientů zdánlivě zdravých, u kterých se až následně projeví oslabení či vrozená vada imunitního systému.

Část nakažených také prodělá onemocnění zcela bezpříznakově, nicméně na základě následných vyšetření vyšlo už mnohokrát najevo, že u některých z nich i přes zdánlivě banální průběh došlo k nená vratnému poškození důležitých orgánů, jako jsou srdce a plíce.

Číslo hovoří sama za sebe

O tom, že v případě nákazy covid-19 nejde o banální onemocnění, vypovídají i počty zemřelých. Aktuálně evidujeme přes 26 tisíc úmrtí, letos v lednu podle dat Českého statistického úřadu zemřelo 15 900 obyvatel České republiky,

tedy o 50 procent více oproti pětiletému průměru z let 2015 až 2019. „Je zcela mylné domnívat se, že očkování má smysl pouze u vybrané skupiny obyvatel a dosud zdravým jedincům žádné nebezpečí stran případného onemocnění nehrozí,“ doplňuje primářka.

Vakcíny jsou bezpečné a účinné v boji s nákazou

Než se jakákoli vakcína dostane na trh, prochází přísnými klinickými testy, které odhalí případné nežádoucí účinky. Veškeré očkovačích látky, které se na území České republiky aplikují, jsou bez výjimky schváleny Evropskou lékovou agenturou. Tím je jasně dána jejich kvalita a účinnost. „I následně je ovšem působení vakcín monitorováno, jejich registraci a uvedení na trh to samozřejmě nekončí,“ dodává MUDr. Hana Roháčová.

Vakcíny proti onemocnění covid-19 nejsou výjimkou. Jejich relativně rychlé uvedení na trh možná může u některých lidí vzbuzovat podezření na nedostatečně dlouhý výzkum a testování. Při jejich vývoji se však využily již existující prověřené technologie a zároveň se zohlednily veškeré dostupné znalosti, které měli lékaři a výzkumníci v té době k dispozici. Veškeré vakcíny jsou zcela bezpečné a poskytují ochranu před těžkým průběhem onemocnění.

Očkování se v současné době týká:

- klientů a personálu pobytových sociálních služeb,
- osob hospitalizovaných v léčebnách dlouhodobě nemocných (LDN),
- pracovníků ve zdravotnictví,
- osob podílejících se na péči o covid-19 osoby,
- personálu odběrových míst a laboratoří,
- osob vykonávajících povolání důležitých pro zachování základních funkcí státu,
- osob s chronickým onemocněním či zdravotním stavem s vysokým rizikem těžkého průběhu covid-19,
- osob starších 65 let*.

* aktuální informace sledujte na webu
koronavirus.mzcr.cz/ockovani-proti-covid-19/

ZAPIŠTE SI DO TELEFONU

PRAŽSKÁ BEZPLATNÁ
INFOLINKA K OČKOVÁNÍ

800 160 166

Linka je v provozu v pracovních dnech od 8 do 16 hodin.

Na této lince lze získat informace k očkování proti covid-19, operátoři linky jsou připraveni odpovídat na dotazy a také pomoci při registraci k očkování.

MÁTE DOTAZ?

Žádosti o informace a dotazy ohledně očkování proti covid-19 je možné zasílat i prostřednictvím e-mailové adresy ockovani@praha.eu. Odpovědi jsou připravovány ve spolupráci s odbornými poradci z oblasti zdravotnictví.

www.ockovani.praha.eu

Očkování jako cesta k normálu

Proočkovat společnost je jedním z nejjistějších východisek ze současné situace, podle odborníků by měla být podána vakcína 70 % obyvatel, aby se virus dále nešířil.



Očkování pro chronicky nemocné

Od 24. března se mohou registrovat k očkování i lidé, kteří trpí chronickým onemocněním a jejichž zdravotní stav předpokládá vysoké riziko těžkého průběhu covid-19. Do centrálního rezervací systému se mohou přihlásit s použitím unikátního kódu. Ten získají od svého ambulantního specialisty nebo od specializovaného pracoviště. I nadále mohou chroničtí pacienti využít očkování u svých praktických lékařů a ve vybraných centrech vysoce specializované péče.

I „pouhý“ telefonát může zachránit život

I když je pravda, že většina pacientů s onemocněním covid-19 se s nemocí vypořádá sama doma, jsou případy, kdy je potřeba rychle zasáhnout. Na tísňovou linku 155 je nutné volat bezprostředně vždy při náhlém a prudkém zhoršení zdravotního stavu.

Ke zhoršení stavu může dojít rychle a bez jakékoli vnější příčiny. Riziko se bohužel netýká jen starších osob s přidruženými zdravotními obtížemi, ale i mladších pacientů v dobré fyzické kondici. Výjimkou nejsou ani sportovci a lidé dodržující zásady zdravého životního stylu. „Tím, že se situace okolo covidu-19 do jisté míry bagatelizuje, někteří lidé mohou mít tendence onemocnění podceňovat. Nemají-li vážnější příznaky, obvykle nedodržují doporučená režimová opatření, a právě to bývá mnohdy příčinou náhlého zhoršení stavu a bezprostřední nutnosti volat rychlou záchrannou službu,“ vysvětluje ředitel pražské záchranné služby MUDr. Petr Kolouch.

Koronavirus je viróza, ale...

Obvyklými příznaky onemocnění jsou horečka, vysilující kašel, nechutenství, únava a celková slabost. Přestože se na léčbu standardně vztahují obdobná pravidla jako pro léčbu jiných viróz a jsou často i dostačující, tedy doporučuje se, aby pacient setrval doma, dodržoval veškerá karanténní opatření, od typických symptomů (bolest hlavy, teplota) si ulevoval za použití běžně dostupných léků, zavedl klidový režim, dbal na dostatečný příjem tekutin a přísun čerstvého vzduchu, nelze vyloučit, že imunitní odezva organismu nebude dostatečně silná. Pakliže má pacient závažné komplikace (zápal plic a další přidružené vážné onemocnění), je bezpodmínečně nutné, aby byl ošetřen lékařem,



který navrhne vhodnou léčbu. Nadále je třeba, nepodceňovat další přidružující se komplikace. Jakékoli zhoršení stavu je ideální nejprve konzultovat s praktickým lékařem, který pacienta velmi dobře zná. V případě náhlého zhoršení zdravotního stavu a to zejména a vědomí či dýchání, kontaktovat přímo záchrannou službu na čísle 155.

Záchranku volejte bez váhání, pokud...

Ve chvíli, kdy se zdravotní stav nemocného horší z hodiny na hodinu, a to zejména u osob, které se léčí se srdcem či plicním onemocněním, cukrovkou, nádorem,

vysokým tlakem, poruchou imunity nebo trpí silnou obezitou.

Záchrannou službu volejte, pokud nemocný nemůže říct celou větu v kuse bez zadýchání (na jeden nádech nenapočítá do deseti) nebo promodrává v obličejí či v okolí rtů.

To samé platí v případě, pokud má nemocný poruchy vidění, sluchu, rovnováhy, paměti nebo je mu na omdlení, případně zkolaboval.

Pozorujete také jiné neobvyklé příznaky mimo ty, které běžně doprovázejí onemocnění. „Záchrannou službu také volejte vždy, pokud si nejste jisti nebo máte strach,“ uzavírá MUDr. Petr Kolouch.

Případů ubývá

V posledních dnech evidujeme mírný pokles počtu výjezdů k pacientům, u kterých je podezření na onemocnění covid-19 nebo je nemoc potvrzená. I nadále je provoz záchranné služby ale velmi náročný, mimo jiné i kvůli ochranným prostředkům, ve kterých naši zdravotníci zasahují, nebo kvůli dezinfekci sanitních vozů.

Bc. Jana Poštová, DiS., tisková mluvčí, Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy

Registrace k očkování krok za krokem

Plán očkování proti onemocnění covid-19 určuje Metodický pokyn pro očkovací kampaň Ministerstva zdravotnictví. Vzhledem k dodávkám očkovacích látek je celý proces očkování populace rozdělen do fází zohledňujících prioritizaci jednotlivých skupin obyvatel. Lidé, kteří splňují podmínky očkovacího plánu, se mohou registrovat prostřednictvím centrálního rezervačního systému či u praktického lékaře.

1 | Do centrálního rezervačního systému se můžete přihlásit z počítače nebo mobilního telefonu na adrese www.registrace.mzcr.cz, taktéž přes telefonní linku 1221. Důležité je, abyste se přihlásili pouze jednou. V případě, že už za vás přihlášení vyřizuje váš praktický lékař, již se znova přes centrální systém neregistrujte!

2 | Po zadání adresy se vám zobrazí kolonka, do té zadejte telefonní číslo a zaškrtněte souhlas se zpracováním osobních údajů. Na tomto základě vám bude vygenerován první PIN kód. Tuto kombinaci písmen a čísel zadejte do příslušné kolonky.

Dostali jste se do tíživé finanční situace?

Lidem, kteří se v současné době dostávají do finančních problémů, nabízí poradenství nezisková organizace Člověk v tísni. Obyvatelé metropole mohou v případě potíží vyhledat pomoc na dlouhové help lince, kde se jim budou věnovat odborní poradci organizace. Dozví se zde, co si počít s exekucemi nebo jak požádat o oddlužení. Zkušební poradci jim zde také vysvětlí, jak uhlídat rodinný rozpočet či jak postupovat při výběru půjčky. Rady, co dělat, dostanou i volající, kteří se ocitli bez příjmů, nebo jim různé kompenzace nestačí k tomu, aby zaplatili základní potřeby jako nájem či potraviny. Jeden hovor trvá 30 minut až hodinu, vždy záleží na složitosti dané situace. Poradenství je zdarma, volající platí jen obyčejný telefonní tarif. Pokud chcete komunikovat s poradci raději písemně, lze využít i e-mail.

Telefonická help linka pro lidi v nouzi
Tel.: 770 600 800

Člověk v tísni
E-mail: jakprezidentluhy@clovekvitsni.cz

3 | Vyplňte formulář. Důležitými údaji jsou jméno, příjmení, rodné číslo, identifikace vaší zdravotní pojišťovny a místo trvalého pobytu. Pakliže jste všechny údaje zadali správně, přijde vám v tuto chvíli potvrzení o registraci.

4 | Následně vyčkejte na PIN 2, pomocí kterého si přímo zaregistrujete datum a čas v příslušném očkovacím centru. PIN 2 nemusí přijít hned, může být doručen i za několik dní, a to v souvislosti s dostupností vakcín.

5 | Po obdržení PIN 2 navštivte reservatic.com/ockovani,



**Registrace je možná
u obyvatel, kteří splňují
podmínky, tj. věk či
zdravotní indikace
pro očkování.**

zadejte číslo pojištěnce a PIN 2. Vyberte si datum a čas prvního očkování na místě, které jste si při registraci vybrali. Na provedení rezervace máte 72 hodin.

Co dělat, když...

Potřebujete změnit termín očkování?

Termín očkování můžete změnit telefonicky přes linku 1221 nebo kontaktováním očkovacího centra. V případě změny termínu 1. dávky se automaticky změní termín 2. dávky.

Chcete termín očkování zrušit?

Odkaz na zrušení rezervace je zasílán v e-mailu s původním datem rezervace. Automaticky bude zrušen i termín druhé dávky. Samotný termín druhé dávky zrušit nelze, v případě potřeby změny druhého termínu kontaktujte linku 1221 nebo očkovací centrum.

Termín očkování vám byl zrušen?

Podle informací z webu centrálního rezervačního systému není potřeba se registrovat znovu. Pokud Vám byl zrušen termín rezervace na očkování, prosíme, vyčkejte na další novou zvací SMS. Váš PIN 2 a registrace zůstávají v platnosti.

Potřebujete upravit některé údaje v rezervaci?

V rezervačním formuláři je možné dodatečně upravit předvyplněné osobní údaje z registrace, nelze upravit číslo pojištěnce (rodné číslo u občanů ČR).

Nepřišel vám očkovací certifikát?

Očkovací místa v ČR po aplikaci druhé dávky vydávají lidem certifikát o provedeném očkování. Certifikát je zasílán e-mailem společně s SMS, která obsahuje heslo pro přístup k certifikátu.

Pokud si certifikát v e-mailu omylem smažete, měl by být dostupný také po naskenování QR kódu z vytištěného potvrzení.

Zobrazit a stáhnout certifikát o provedeném očkování si také můžete na očkovacím portálu ocko.uzis.cz. Více na ockovani.praha.eu.

Kde se v Praze informovat o očkování?

Městská část	Informační linka
Praha 1	725 397 934 v prac. dny
Praha 2	800 600 604 v prac. dny 8-16 hod.
Praha 3	800 163 163 v prac. dny 8-16 hod.
Praha 4	800 194 237 261 192 306 261 192 257
Praha-Kunratice	244 102 214
Praha 5	257 000 511 v prac. dny 8-16 hod.
Praha-Slivenec Praha – Velká Chuchle	Občan může volat na sekretariát úřadu
Praha 6	778 711 281
Praha-Lysolaje	733 155 080 220 921 959
Praha-Nebošice	220 961 439 602 373 509
Praha-Suchbát	221 361 411 776 319 737
Praha 7	734 521 840 v prac. dny 8-16 hod.
Praha 8	601 263 290-294
Praha-Ďáblice	771 139 393
Praha – Dolní Chabry	702 192 330
Praha 9	778 711 726 v pátek: 9-18 hod. o víkendu: 8-18 hod.
Praha 10	267 093 888
Praha 11	800 104 300, obcanskalinka@praha11.cz
Praha-Újezd	737 213 255 272 690 692
Praha 12	244 028 316 v prac. dny 9-15 hod.
Praha 13	235 011 447
Praha 14	225 295 222 v prac. dny 8-14 hod.
Praha – Dolní Počernice	281 865 754
Praha 15	
Praha-Petrovice	730 179 289 602 152 286 267 900 933 267 900 947
Praha 16	Možnost informací v knihovně
Praha-Lipence	724 189 008
Praha-Zbraslav	734 574 987
Praha 18	284 028 153 284 028 252 284 028 123
Praha-Čakovice	283 061 427 283 061 433
Praha 21	773 755 644 v prac. dny 8-14 hod.
Praha-Koloděje	281 970 050 281 971 010
Praha 22	271 071 880 271 071 882

V Praze se otevřelo očkovací centrum s kapacitou až 1 000 lidí denně

Hlavní město otevřelo velkokapacitní očkovací místo v Kongresovém centru Praha. To má denní kapacitu 200 až 1 000 naočkováných lidí. Při navýšení na 1 000 osob za den je centrum připraveno být v provozu i sedm dní v týdnu a až dvanáct hodin denně.

Velkokapacitní očkovací místo v Kongresovém centru Praha slouží široké veřejnosti a očkování jsou zde lidé v souladu se schválenou prioritizací ohrožených skupin. Metropolitní očkovací centrum je díky své strategické poloze dobře dostupné Pražanům i Středočechům.

Kongresové centrum Praha je umístěno přímo u stanice metra

C – Vyšehrad a pro všechny objednané je vchod do centra zajištěn u vstupu č. 1. K dispozici je zde parkování na jižní straně komplexu, umožněn je i bezbariérový přístup, a to jak od metra, tak i od přilehlého parkoviště.

Metropolitní očkovací centrum si zakládá na dobré organizovanosti a hladkém průběhu očkování. Celý proces očkování trvá



Foto: 2x MHMP



přibližně 10 minut a dalších 30 minut je pak vyhrazeno pro pozorování případných vedlejších účinků.

Kromě Českého červeného kříže, Zdravotnické záchranné služby hl. m. Prahy a administrativních pracovníků se o provoz starají také lékaři a sestry.

Pro očkování v tomto místě je třeba se předem zaregistrovat přes

centrální rezervační systém na stránce registrace.mzcr.cz. S registrací vám mohou pomoci jak rodinní příslušníci, tak informační linka 1221, případně pražská bezplatná informační linka 800 160 166 nebo infolinka přímo zřízená pro potřeby Metropolitního očkovacího centra **237 777 500**.

Ostrý provoz očkování veřejnosti začal 6. dubna 2021.

Omezení jsou dlouhá, Pražané se ale snaží být ukáznění

Vládní nařízení spojená s omezením šíření covid-19 jsou pro mnoho lidí zdolná a únavná. Používání respirátorů a dodržování dvoumetrových odstupů je zcela nezbytné i navzdory hezkému počasí. Situace v Praze je však příznivá. Jak vyplývá z informací od strážníků městské policie, lidé se snaží být ukáznění.

Jak si Pražané vedou v dodržování opatření?

Strážníci od března loňského roku prioritně kontrolovali dodržování vládních opatření ve vztahu k ochraně dýchacích cest v městské hromadné dopravě a na místech souvisejících. Letos v březnu, kdy byla opatření zpřísněna, přibyla strážníkům další

priorita, a to veřejná prostranství. Ostatní vládní opatření kontrolují strážníci v rámci své služby či reagují na oznámení občanů. Za měsíc březen jsme v metropoli zjistili 17 822 porušení všech vládních opatření. Většinu těchto porušení strážníci řešili domluvou, konkrétně 16 081 případů. Nejvíce porušení jsme řešili právě ve vztahu k ochraně dýchacích cest na veřejných prostranstvích a MHD, a to 15 953 případů, 359 porušení jsme oznamovali správním orgánům a ostatní pak řešili domluvou. V případě shlučování a zákazu vycházení po 21. hodině jsme řešili 1 029 porušení.

Jaká byla v průběhu března v Praze nálada? Měli jste

zkušenosti s narůstající agresivitou mezi občany, případně podrážděnými reakcemi?

Tento omezující stav byl a je pro společnost už příliš dlouhý, většina stále nevidí „světlo na konci tunelu“. S tím je spojena i nálada ve společnosti, která je rozdělena na ty, co jsou vystrašení a bojí se, a na ty, kteří s opatřeními nesouhlasí a bojkotují je. Strážníci v ulicích se tak občas stávali jakýmsi hromosvody. Silné negativní reakce veřejnosti jsme zaznamenávali na našich sociálních sítích, kdy toto anonymní prostředí téměř vybízelo k projevení emocí a slovní agresivity.

Irena Seifertová, vedoucí Kanceláře ředitele komunikace s médii a veřejností

Město v číslech

- Správné zakrytí nosu a úst uvnitř vždy dodržuje 95 % obyvatel Prahy.
- Neúčast na větších akcích vždy dodržuje 78 % lidí.
- Zákaz návštěv příbuzných dodržuje vždy už jen 34 % Pražanů.
- Zakrytá ústa a nos venku v blízkosti lidí dodržuje 56 % Pražanů.
- Předepsané rozezduty nebo roušky v práci dodržuje 52 % obyvatel Prahy.
- Častou dezinfekci rukou provádí 61 % lidí.
- Zákaz vycházení po 21. hodině dodržuje 63 % Pražanů.

Zdroj: Iniciativa Sníh, Behavior, březen 2021

Očkování vás virem nenakazí

O očkování koluje řada mýtů. Jedním z velmi rozšířených je například ten, že očkování vyvolává samotné onemocnění. Cílem vakcíny proti onemocnění covid-19 je vyvolat imunitní reakci organismu, nikoli očkování virem přímo nakazit!

V rámci Evropské unie jsou pro očkování dosud schváleny čtyři očkovací látky, žádná z vakcín očkování onemocnění covid-19 neohrožuje. Úkolem vakcíny je donutit zasaženou buňku vytvořit bílkovinu, kterou virus „zná“, a přemluvit imunitu, aby na tento stav zareagovala vytvořením protilátek.

Zjednodušeně řečeno, jediným cílem vakcíny je vyvolání imunitní reakce na bílkovinu, tzv. S protein, která je pro virus typická. V případě očkování tedy buňky nevytvoří celý virus, ale pouze jeho část, která spustí tvorbu

účinných protilátek s jediným cílem: zničit cizorodou látkou zasažené buňky.

Jak očkování funguje?

První dávka seznámí organismus s charakteristikou viru a nastartuje imunitní reakci. Tělo se naučí, jak s virem bojovat, nicméně po nějaké době svou aktivitu opět utlumí. Druhá dávka tedy znovu povzbudí imunitní systém, který v konečném důsledku vytvoří silnější imunitní reakci, a ochrana má delší trvání. To tedy znamená, že vakcína začíná

účinkovat již po první dávce, ale v menší míře. Plnou ochranu člověk má až po cca 14 dnech od aplikace druhé dávky.

Diskutovaným tématem je i účinnost jednotlivých vakcín. Obecně lze říci, že všechny tři u nás aktuálně používané mají velmi vysokou míru ochrany a všechny jsou zcela bezpečné.

Ochrana před úmrtím na onemocnění covid-19 se u všech vakcín pohybuje mezi 90 až 100 %, ochrana před hospitalizací a těžkým průběhem je v rozmezí 90 až 95 %.

Dodržujte 3R

Očkování snižuje riziko přenosu viru, ale zatím není známo, do jaké míry, měli bychom tedy i po očkování dodržovat 3R: ROUŠKY nebo RESPIRÁTORY – MYTÍ A DEZINFEKCE RUKOU – ROZESTUPY. Setkáte-li se s nakaženým jakožto naočkováný a jste-li bez příznaků, nemusíte nastupovat do karantény.

Poradna pro pražské podnikatele



Hl. m. Praha společně s Hospodářskou komorou České republiky provozují elektronickou poradnu, ve které si každý podnikatel se sídlem na území města může zdarma požádat o radu spojenou s problematikou covid-19, získá informace o vyhlášených podpůrných programech, záchranných balíčcích a případných dalších zvýhodněních pro pražské podnikatele za účelem podpory jejich podnikání.

Obracet se můžete na web pravniporadna.praha.eu/covid

Všechny dostupné vakcíny jsou prověřené

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) zajišťuje, aby u nás byla dostupná pouze bezpečná léčiva. Jeho ředitelky Ireny Storové jsme se ptali na to, zda jsou očkovací vakcíny bezpečné.

Lze určit, která vakcína je nejbezpečnější?

Ne, všechny zatím u nás používané vakcíny mají velmi podobné očekávané nežádoucí účinky.

Jaké jsou případné nejčastější nežádoucí účinky a nakolik jsou závažné?

Mezi nejčastější nežádoucí účinky vakcíny proti covid-19, identifikované v klinických studiích a také hlášené při očkování, patří lokální reakce v místě vpichu, bolesti hlavy, únava, malátnost, bolest svalů a kloubů, zvýšená teplota nebo horečka, zimnice, nevolnost a zvracení, zduření a bolest v podpaží. Tyto nežádoucí účinky jsou přechodného charakteru, obvykle odezní v řádu dní.

Jsou i závažnější reakce, které mohou po očkování nastat?

Především je třeba si uvědomit, že zdaleka ne vše, co se někomu stane po očkování, je očkováním způsobeno. Čím více osob je očkováno, tím častěji se různé

zdravotní potíže, které se běžně vyskytují v populaci, projeví v době po očkování, i když očkování samo na ně nemělo žádný vliv. Je však velmi důležité nahlásit závažnější potíže vzniklé po očkování na SÚKL jako podezření na možný nežádoucí účinek vakcíny, aby takové potíže mohly být podrobně zhodnoceny. Všechny informace najdete na stránkách sukl.cz.

Zatím nejzávažnější reakcí, která může být způsobena vakcínou, je tzv. anafylaktická reakce. Jde o závažnou reakci, která ale může vzácně nastat po podání jakékoli očkovací látky. Reakce nastává zpravidla krátce po očkování, a proto je důležité, aby nikdo po očkování hned neodcházel, ale počkal 30 minut v dosahu lékaře.

Jak se správně chovat před a po očkování? Je například potřeba klid na lůžku, vyvarovat se kávy, alkoholu, fyzické námahy a podobně?

Před očkováním je potřeba být zdravý, určitě se



Foto: archiv SÚKL

nedoporučuje očkovat někoho s akutním horečnatým nebo infekčním onemocněním.

Obecně se doporučuje mít před vakcinací klidový režim a dobře se na očkování vyspat. Vzhledem k tomu, že po očkování se často mohou objevit některé běžné nežádoucí účinky (zejména příznaky podobné chřipkovému

onemocnění), je vhodné s nimi počítat a dopřát si několik dní klidového režimu. Fyzická námaha několik dní po očkování rozhodně není vhodná. Specifická dietní opatření při očkování nejsou nutná, ale alkohol obecně není vhodný, káva jen v přiměřeném množství a při dostatečném příjmu tekutin.

Situace v nemocnicích

Je pravdou, že lůžka intenzivní péče jsou zaplněna pacienty, kteří péči opravdu potřebují. Situaci se nám ale daří efektivně korigovat, v současné chvíli je



v rámci celé ČR volných 12 procent lůžek intenzivní péče, což představuje přibližně 130 lůžek intenzivní péče pro covid-nemocné. Dalšími několika set jich je volných pro nemocné závislé na nízkém průtoku kyslíku. Nemocnice velmi dobře kooperují i mezi sebou, efektivně jim v tom pomáhá Národní dispečink lůžkové péče spadající pod Ministerstvo zdravotnictví ČR. Od listopadu 2020 bylo jeho prostřednictvím přeloženo v rámci České republiky asi 500 pacientů. Jde-li přímo o kapacity pražských nemocnic, situace je po několika týdnech neměnná. Stále máme v Praze dostatek lůžek pro všechny nemocné, kteří je potřebují – nehledě na diagnózu.

doc. MUDr. Tomáš Vymazal, Ph.D., MHA,

přednosta KARIM 2, LF UK a FN v Motole

a krajský koordinátor intenzivní péče pro Prahu

Vakcína je bezpečná

Vakcína prochází před uvedením na trh rozsáhlými klinickými testy, které probíhají na desítkách tisíc dobrovolníků, a to pod lékařským dohledem. Ty odhalí případné nežádoucí účinky. Teprve poté je možné uvést vakcínu na trh.

Všechny očkovací látky, které se na území ČR používají, musí být schváleny Evropskou lékovou agenturou, čímž je zajištěna nejen jejich bezpečnost, ale i jejich kvalita a účinnost. Bezpečnost vakcín je dále sledována i po jejich registraci a uvedení na trh. Aktuálně dostupné očkovací látky proti covid-19 všechny tyto podmínky splňují.

MUDr. Hana Roháčová, Ph.D.,

primářka Kliniky infekčních,

parazitárních a tropických nemocí

Fakultní nemocnice Bulovka



V souvislosti s covid-19 se objevuje mnoho mýtů

Existují zprávy, které se zakládají na pravdě. Takové většinou pocházejí z ověřených zdrojů a mají vysokou vypovídající hodnotu. Pak ale existují informace, které stavějí jen na části pravdivého základu, a sdělení je pak záměrně upraveno tak, aby čtenáře přimělo k jinému názoru. Takovým sdělením říkáme hoax nebo „fake news“, volně přeloženo jako padělané zprávy. Důležité je, abychom je od sebe uměli rozlišovat.

Většina dezinformací je postavena tak, aby přilákala pozornost. Titulky jsou nápadně poutavé, samotná zpráva bývá citově zabarvená, aby vzbudila co největší reakci ze strany čtenáře. Většinou se šíří přes internet. Za celý rok, který se potýkáme s koronavirem, byly vytvořeny tisíce takových poplašných zpráv, například, že covid-19 je uměle vytvořená kauza, žádný virus tedy neexistuje.

S nárůstem případů se situace změnila a bylo nutné zavést testování jako jeden z nástrojů, který měl nákazu odhalit. V souvislosti s tím se ale objevily i další falešné zprávy, například to, že PCR testovací tyčinka má za úkol do nosu v blízkosti mozku vpravit čip, podle kterého půjde řídit lidi přes počítač.

Uměle šířené mutace a prázdné nemocnice?

Nyní, v době, kdy se objevují nové mutace, se mluví o tom, že jsou zmutované viry do vzduchu vypouštěny z letadel. Vše má podle všeho řídit americká tajná služba, která si najala nákladní letadlo DHL. Důkazem měl být záchyt Boeingu 757 registrovaný na kurýrní společnost DHL, který kroužil nad Brnem a poté bez přistání v Čechách opět

opustil český vzdušný prostor. Není přitom důvod se znepokojovat, vyčkávání letadel ve vzdušném prostoru je zcela přirozenou součástí řízení leteckého provozu. K takzvanému holdingu se přistupuje v případech, kdy je vzdušný prostor příliš přeplněn.

Dezinformace neminuly ani nemocnice, které měly lůžka naplňovat bezpříznakovými pacienty. Nemocnice samozřejmě bezpříznakové pacienty nehospitalizují. Kraje ale mají povinnost zajistit místo pro lidi bez příznaků, aby dál neblokovali kapacity nemocnic. To, že někdo je hospitalizován i s koronavirem bez příznaků nebo v lehké stavu, samozřejmě neznamená, že daný netrpí přidruženými onemocněními, která vyžadují hospitalizaci.

Větší rizika než přínosy?

Na sociální síti Facebook se šíří řada hoaxů a nepravdivých zpráv, že v některých pečovatelských domovech pro seniory nebo pečovatelských domech umírají lidé po očkování proti nemoci covid-19. Vyšel například rozhovor, který měl dokládat údajnou smrt klientů v pečovatelském domě v Měšicích. Jak následně vyplynulo z šetření,

v době vydání rozhovoru očkování seniorů v pečovatelských bytech v Měšicích ještě ani neproběhlo z důvodu nedostatku vakcíny. Policie se již trestním oznámením ohledně šíření poplašné zprávy zabývá. Podobně nepravdivé zprávy se nedávno šířily i o nemocnici v Příbrami, o pražském Motole nebo o Domově Sluníčko v Ostravě. I tato zařízení se proti dezinformacím budou bránit právně. Je zřejmé, že v dnešní době je nanejvýš důležité čerpat z ověřených zdrojů. Sledujte proto informace na webových stránkách ockovani.praha.eu.

Podstoupit před očkováním test na covid-19 nebo protilátky není nutné

Před podáním vakcíny nepotřebujete test na covid-19 ani na protilátky. Česká vakcinologická společnost ČLS JEP, na základě doporučení ze dne 11. 3. 2021, říká, že provedení očkování není důvodem pro provádění testování na přítomnost SARS-CoV-2 viru (PCR test, antigenní test) nebo protilátek. Česká vakcinologická společnost nepovažuje testování před očkováním za efektivní či přínosné a podobně jako u jiných očkování ho nedoporučuje. Předchozí prodělání nemoci covid-19 není překážkou v očkování.

www.ockovani.praha.eu

Respirátory jsou opravdu nutné

Od prvního března vstoupilo v platnost nařízení, které ukládá povinnost zakrývat si ústa a nos respirátorem. I když si někteří myslí, že je to zbytečné a rouška stačí, pravda je jinde. Respirátory nás, a tím pádem i ostatní, umějí ochránit daleko lépe, protože jsou vybaveny vysokou schopností nepropouštět viry. Vzhledem k epidemické situaci a výskytu mutací je jejich užívání nadmíru důležité.

„Aby byla ochrana účinná, je navíc důležité správně nasazení respirátoru, tedy těsně k obličejí, aby nikde nebyl odchlípnutý a dobře přiléhající,“ upozorňuje

MUDr. Hana Roháčová, primářka Kliniky infekčních, parazitárních a tropických nemocí Fakultní nemocnice Bulovka.

Raději i venku

Kapénky, tedy mikroskopické částičky viru, se přenášejí i na vzdálenost několika metrů. To znamená, že ani ve venkovním prostředí nejsme chráněni. Doporučuje se proto respirátor nosit i při pobytu venku a nesundávat jej v blízkosti další osoby, například z důvodu napití nebo vykouření cigarety. Někteří lidé navíc ani netuší, že jsou virem nakaženi,

jen ho přenášejí. „Část nakažených opravdu prodělá onemocnění covid-19 zcela bezpříznakově,“ potvrzuje MUDr. Hana Roháčová a dodává: „Ochranné prostředky by proto neměly být opomíjeny. Jejich nošení je zcela bezpečné. O závažnosti nemoci covid-19 navíc vypovídají i počty zemřelých. Za rok 2020 v Česku zemřelo téměř o 17 tisíc lidí více než v roce 2019, jde zhruba o patnáctiprocentní nárůst. Podle Českého statistického úřadu je tak výrazná meziroční změna v historii po roce 1950 zcela výjimečná,“ dodává primářka Roháčová.

Trasování jako cesta k omezení šíření nákazy

Hygienická stanice hlavního města Prahy ve spolupráci s hlavním městem Prahou zřídila novou pozici ombudsmana trasování. Jeho hlavním cílem je prohloubení vzájemného pochopení a korektních vztahů mezi hygieniky, covid-19 pozitivními pacienty a jejich potenciálními rizikovými kontakty. Ombudsman trasování řeší nesrovnalosti a stížnosti lidí související s trasováním a pomáhá veřejnosti vysvětlit principy a metody práce hygieniků.

Nová pozice ombudsmana trasování vznikla při Hygienické stanici hlavního města Prahy a jejím smyslem je posílit důvěru Pražanů v trasování. Jeho hlavním posláním je úsilí o zajištění bezproblémové komunikace mezi účastnickými stranami, například při řešení obsáhlejších dotazů, stížností či žádostí, a to nezávislou, klidnou a laickým srozumitelnou formou. Je tedy tolik potřebným spojovacím článkem mezi veřejností a pražskou hygienou, která v posledních měsících obvolává stále vysoké počty nakažených osob covid-19, současně však bojuje s neochotou lidí nahlašovat své kontakty. Lidé by se neměli bát potivě hlásit všechny své kontakty

k trasování a předcházet tak šíření onemocnění covid-19 zejména teď, když se Českem šíří velmi infekční britská mutace. Trasování, dodržování pravidel 3R, očkování a testování populace jsou cestou ke zvládnutí epidemie.

Ombudsman trasování lidem může pomoci s připomínkami v případech, kdy během trasování covid-19 pozitivních případů dojde k výskytu nějaké nejasnosti nebo problému, které je třeba prověřit, či podat doplňující vysvětlení. Případné podněty od veřejnosti totiž mohou přispět k dalšímu vylepšování kvality trasování. Ombudsman trasování přispěje k osobnější formě kontaktu mezi hygieniky a veřejností, neboť není

standardním úředníkem hygienické služby, který lidem něco nařizuje, ale naopak se snaží pomáhat a vysvětlovat.

Příkladem různorodých případů, kterým se ombudsman věnuje, může být vzniklé nedorozumění v záležitosti žádosti maminky dítěte navštěvujícího mateřskou školu, jež byla z rozhodnutí hygienické stanice uzavřena pro výskyt covid-19 u několika zaměstnanců i dětí. Maminka nerozuměla situaci, proč byli rodiče o výskytu infekčního onemocnění v kolektivu informováni s několika denním zpožděním. Prověřením podnětu vyšlo najevo, že k určitému pochybení došlo v postupu vedení školky i hygieniků. Podstatné je, že se nedorozumění podařilo vyřešit. Do agendy ombudsmana trasování také spadá žádosti o prověření konfliktů mezi zaměstnanci hygieny a veřejností nebo záležitosti týkající se nepřijatých či špatně zaslanych SMS.

4x o důležitosti trasování

- 1 | Efektivní trasování společnost přiblíží k normálnímu fungování s relativně mizivým dopadem na svobody.
- 2 | Čím lépe lidé spolupracují předáním všech kontaktů, tím lépe jde zvládat pandemii bez plošných opatření.
- 3 | Ochota přistoupit na automatizované trasování (eRouška) znamená usnadnit komunikaci a informování rizikových kontaktů.
- 4 | Rychlé dotrasování sníží reprodukční číslo (R) a zachrání životy. Nakažení nevědomky nenakazí své rodiče, prarodiče atd.

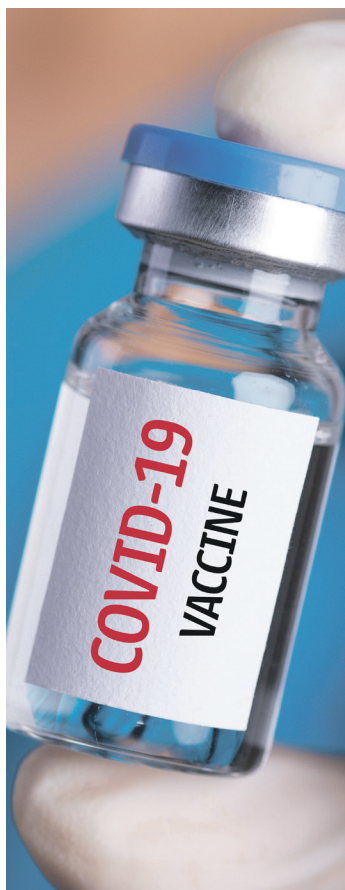
Úkolem ombudsmana je reagovat na stížnosti lidí, kteří nebyli včas, anebo správně, kontaktováni call centrem hygieny. Ombudsmana trasování je možné kontaktovat prostřednictvím internetových stránek Hygienické stanice hlavního města Prahy www.hygypraha.cz, na jejichž titulní stránce je umístěna výrazná ikona OMBUDSMAN TRASOVÁNÍ.

Promoření není cesta, proočkování ano

Díky lepší informovanosti lidí se daří eliminovat obavy z negativních dopadů očkování, nicméně někteří se stále ještě domnívají, že by bylo lepší nechat populaci promořit. Promoření by ale s velkou pravděpodobností jen znatelně navýšilo počet případů, negativních dopadů na lidské zdraví a bohužel i úmrtí.

Imunita po prodělaném onemocnění je předmětem výzkumů, je však patrné, že není trvalá. Podle současné metodiky má člověk imunitu minimálně 90 dní.

V případě, že by se přistoupilo k rozvolnění všech opatření, hrozí zde velké riziko, že by nastal kolaps celého zdravotního systému a zároveň by se enormně navýšil počet případů s těžkým průběhem, pro které by nebylo místo v nemocnicích. Jinými slovy, nemocných by bylo ještě mnohonásobně více, osob, které by dokázaly podat potřebnou péči, mnohonásobně méně. „Je nutné si uvědomit, že rizika spojená s onemocněním covid-19 jsou o mnoho vyšší než u očkování. Cílené promořování tedy rozhodně



nemá dlouhodobé řešení,“ upozorňuje MUDr. Hana Roháčová, primářka Kliniky infekčních parazitárních a tropických nemocí, Fakultní nemocnice Bulovka.

Očkování je cesta

Očkování představuje po všech stránkách jednoznačně bezpečnější řešení. „Žádná léčba a žádný lékařský postup nejsou zcela bez rizik. V porovnání s jinými zdravotními riziky jsou však vakcíny velmi bezpečné. V klinických studiích se neprokázalo, že by ve skupině očkováných účinnou očkovací látkou umíralo více lidí než ve skupině dostávající placebo. Protože je očkování určitý zásah do organismu, doporučujeme u chronicky nemocných lidí konzultaci vhodnosti očkování se svým praktickým lékařem,“ doplňuje lékařka.

Vakcínu v současné době dostávají celosvětově stovky tisíc lidí denně. Zahraniční výzkumy ukazují, že vakcinace skutečně významně snižuje počet případů onemocnění, riziko hospitalizace a úmrtí.

Kolik vakcín bude uvolněno pro občany Prahy?

„Na duben jsou plánovány největší objemy dodávek vakcín společností Pfizer/BioNTech. V prvním dubnovém týdnu to je 31 590 dávek pro Prahu a každý další týden v tomto měsíci se bude tento počet opakovat.“

**31 590 dávek pro Prahu
v prvním
dubnovém týdnu**

Začátkem dubna obdržela Praha opět také 8 300 dávek očkovací látky firmy Moderna. Poslední vakcína AstraZeneca dorazí v tomto týdnu do Prahy v počtu 11 000 dávek. Tato vakcína, nově pod názvem VayZevria, je určena výhradně pro očkování praktickými lékaři. V těchto dnech zároveň startuje ostrý provoz Metropolitního očkovacího centra, jehož počáteční kapacita je plánována až na 500 naočkovaných lidí denně. Očkovací centrum bude zásobováno vakcínou Pfizer/BioNTech,“ říká Mgr. Martin Ježek, MBA, krajský koordinátor očkování pro Prahu a zároveň ředitel odboru zdravotnictví Magistrátu hl. m. Prahy.

Budme k sobě ohleduplní

Poslední rok je pro nás všechny dlouhý a únavný, výjimkou není ani vyšší míra stresu nebo podráždění. Snad nám s tím teď pomůže pobyt na čerstvém vzduchu a na sluníčku, protože ten má na lidské tělo i mysl blahodárné účinky. „Kam chodí slunce, tam nechodí lékař!“ se neříká jen tak. Moc si přejeme, abychom k sobě vydrželi být ohleduplní i při pobytu v parcích, na cyklostezkách nebo procházkách.

A pokud možno, dovolili bychom si doporučit, aby si lidé nekazili volné chvíle případnými spory ohledně dodržování opatření proti šíření onemocnění covid-19. Pokud již k neshodám dojde, věříme, že je lze řešit po dobrém.

S úsměvem a pochopením se toho dá ostatně dosáhnout více než silnými slovy, to my z praxe na záchrance, a to jak na dispečinku, tak i v terénu, můžeme potvrdit.

Bc. Jana Poštová, DiS.,

tisková mluvčí,

Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy

Kde v Praze najdete očkovací centra?

Městská část	Název	Adresa
Praha 1	Be Elite Clinic	Jindřišská 939/20
	EliteMedical	Na Příkopě 859/22
	Městská poliklinika Praha – Spálená	Spálená 78/12
	Nemocnice Na Františku	Na Františku 847/8
Praha 2	ASKLEPION – Lasercentrum Praha, s.r.o.	Londýnská 160/39
	L DermaMedEst s.r.o.	Karlovo nám. 313/8
	Očkovací centrum ve Fakultní poliklinice	Karlovo nám. 32, III. patro
	Poliklinika Agel Praha	Italská 560/37
	Urogyn Medico s.r.o.	Wilsonova 301/10
	Všeobecná fakultní nemocnice Praha	U Nemocnice 499/2
	Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem – Pracoviště Praha	Dittrichova 17
Praha 3	Livian s.r.o. – Centrum zdravotní péče Jarov	Koněvova 2427/205
	Nemocnice sv. Kříže Žižkov	Kubelíkova 1250/16
Praha 4	CLINICUM a.s. – Kongresové centrum Praha	5. května 1640/65
	Fakultní Thomayerova nemocnice	Videňská 800
	RESPIMED s.r.o.	Urešova 1757
	Středisko očkování a cestovního lékařství s.r.o. – Nuselská poliklinika	Táborská 57
Praha 5	EUC Klinika Praha a.s. – Kartouzská	Kartouzská 204/6
	Fakultní nemocnice v Motole	V Úvalu 84/1
	Nemocnice Na Homolce	Roentgenova 37/2
	Poliklinika Anděl s.r.o.	Nádražní 762/32
	Středisko očkování a cestovního lékařství s.r.o. – Poliklinika EUC	Kartouzská 204/6
Praha 6	Asociace samaritánů České republiky z.s. – Letiště Václava Havla	K letišti 1019/6
	Canadian Medical s.r.o.	Evropská 859/115
	Canadian Medical s.r.o., očkovací centrum	Evropská 859/115a
	ÚVN Praha – Vakcinační centrum COVID-19	U Vojenské nemocnice 1200/1
Praha 7	Poliklinika Praha 7	Františka Křížka 683/22 (roh s ulicí Milady Horákové)*
	Výstaviště Praha	Výstaviště 67 **
Praha 8	Fakultní nemocnice Bulovka	Budínova 67/2
	Gerontologické centrum	Šimůnkova 1600
	GHC GENETICS, s.r.o. – Libeň	V Holešovičkách 29
	ResTrial s.r.o. – ordinace PL	Zhořelecká 514/2
Praha 9	ISCARE a.s.	Českomoravská 2510/19
	Městská nemocnice následné péče	K Moravíně 343/6
	Poliklinika Prosek a.s.	Lovosická 440/40
Praha 10	EUC Klinika Praha a.s. – Plaňanská	Plaňanská 573/1
	Fakultní nemocnice Královské Vinohrady	Šrobárova 1150/50
	Státní zdravotní ústav – budova 11	Šrobárova 49/48
Praha 11	Comfort Care a.s. – poliklinika Chodov	Kloknerova 1245/1
	EUC klinika Praha a.s. – Šustova	Šustova 1930/2
	Medica JM – Poliklinika Chomutovická	Chomutovická 1444/2
	Medica JM – Poliklinika Michnova	Michnova 1622/4
Praha 12	Medicinské centrum Praha s.r.o.	Mezi vodami 205/29
Praha 13	ImunoGen s.r.o.	Sluneční nám. 15
	Praktik a internista s.r.o.	Trávníčkova 1744/4
Praha 18	IMMUNO-FLOW	Rychnovská 651
Praha 20	LRS Chvaly, o.p.s.	Stoliňská 920

* spuštění provozu plánováno od 6. 4. (podle dodání vakcín), ** spuštění provozu v jednání
Aktuální informace sledujte na ockovani.praha.eu

POMŮCKA: AEC, ATTÁ, EON, FSM, RIEGER	NĚM. ČERVENÝ	MEZIN. ZKRATKA SOUVHĚZDÍ VOZKA (AURIGA)	TŘESENÍ (ZAST.)	VYROBENÉ Z PRŮHLÉD- NÉHO MATERIÁLU	KINEMATO- GRAFIE	SPORTOVNÍ STAVBA	ALŠOVY INICIÁLY	NEJMOONĚJŠÍ BOHYNĚ V ZÁPADNÍ ASII	PODNIK V PRAZE	ANGL. ZKR. IZRAELE	EGYPTSKÁ PLOŠINA	SMAŽENÝ POKRM Z TĚSTA	MATURITA	OPIČÍ
ANGLICKÝ KRYSY					KÓD MIKRONÉSIE			SVĚTADIL				ZN. PRACÍHO PRÁSKU		
URĚKNUTÍ (NÁŘ.)					TA TAKÉ DOMÁCKY ADOLF			ZKOUŠKA VĚDOMOSTÍ ČESKÁ STÁTNÍ NORMA				ANGL. MAPA VÝROBCE ELEKTRO- NIKY		
POPĚVEK							ČÁST ROKU CHRONO- STRATOGRÁ- FICKÁ JEDNOTKA							
	MATEMA- TICKÁ ZKRATKA	TAJENKA 1 ČÁST PREŠOVA								ESKYMÁČKÉ OBYDLÍ REKLAMA				KÓD BRUNEJI
ZN. ARSENU			TU MÁŠ ELEK- TRONKA		NABITÁ ČÁSTICE ATOMU TOPINKY			ANGL. TROJSKÝ	NĚM. JÁ ZKR. KOMISE PRO ATOMOVU ENERGII (ANG.)			ZNAK RODU ROZSUDEK		
NEMLUVNÉ					NEJMENŠÍ ČÁST HUDEBNÍHO DÍLA TEMNOTA			VZOREC NITRI- DU TANTALU ÚDERY DĚLIT NA MALÉ KOUSKY			DOMÁCKY OTAKAR UNIKNUTÍ (MN. Č.)			
AMERICKÝ PRESIDENT							VÝCVIK ŠELEM SPODNÍ ČÁST						POUZE	VYRÝTÁ RYHA
FRANCOUZ- SKÝ BIOGRAF						TAJENKA 2 NAHOSE- MENNÁ DŘEVINA						ŘÍMSKÝ 55 HOMOSE- XUÁL		
BARVIVO NA VEJCE				CHEMICKÉ PRVKY (AT) INIC. MONTANDA					NÁŠ POLITIK (1818-1903) SPZ NITRY					
V TOMTO MÍSTĚ					PTAČÍ ZVUK			BŘEMENA						
JEDNOTKA HMOTY					VÝTAŽEK Z LÉČIVÝCH BYLIN			ČÁST ÚST				ATOL V SOU- OSTROVÍ KAROLINY		

Tři náhodně vybraní výherci, kteří do 30. 4. zašlou správnou tajenku na e-mail soutez@regionalnivydavatelstvi.cz a do předmětu zprávy uvedou Praha, mohou získat hodnotný balíček od Magistrátu hl. m. Prahy.

TIRÁŽ

Hlavní město Praha, Magistrát hlavního města Prahy, duben 2021 · speciální vydání · Registrace u MK ČR – MK ČR E 22957 · Místo vydání: Praha · Neprodejné · Redakce: šéfredaktorka Jana Tobrmanová Čiháková, redaktori Lea Raif, Petr Kotek · DTP: Josef Omelka · Distribuce: Česká pošta s.p.