

Čo by mali rodičia vedieť o covid-19

- **Covid-19 je infekčné ochorenie, pri ktorom majú deti príznaky nachladnutia alebo príznaky podobné chrípke.**
- **Ak má vaše dieťa príznaky, nechajte ho doma a urobte mu antigénový test.**
- **Ak máte podozrenie, že vaše dieťa má Covid-19, izolujte ho – infekcia sa medzi ľuďmi veľmi rýchlo šíri.**
- **Väčšina infekcií u detí má mierny priebeh a liečia sa len príznaky ochorenia, nepodávajú sa antibiotiká ani lieky proti vírusom.**
- **Niektoré deti s chronickými ochoreniami môžu mať ťažší priebeh infekcií vrátane Covid-19.**
- **Niekedy majú deti zdravotné ťažkosti po prekonaní Covid-19, treba na to myslieť, ak sa vášmu dieťaťu nezlepšuje zdravotný stav alebo sa po prechodnom zlepšení náhle zhorší.**

- Ak má vaše dieťa príznaky nachladnutia a príznaky podobné chrípke, nechajte ho doma. Sledujte jeho stav, otestujte ho domácim antigénovým testom (Ag domáci samotest. Ag test sa vykonáva z hlbšej časti nosa (nosohltan. Toto vyšetrenie deti vnímajú ako štekľivé až nepríjemné, ale tieto pocity rýchlo ustúpia. Dieťa pred testovaním oboznámte s tým, ako sa vyšetrenie robí.
- Ak je Ag domáci samotest pozitívny, dieťa doma ošetrujte, dbajte na ROR – ruky (dôsledné umývanie teplou vodou alebo dezinfikovanie alkoholovým prípravkom), odstup (snažte sa, aby choré dieťa bolo čo najmenej v kontakte s ostatnými členmi rodiny), prípadne rúško (v spoločných priestoroch v rodine, pri kontakte s oslabenými príbuznými používajte prekrytie horných dýchacích ciest).

→ **Čo je nový koronavírus (označený ako SARS-Cov-2 vírus)**

→ **Ako sa koronavírus šíri**

→ **Aké sú príznaky Covid-19**

→ **Ktoré deti sú vo vysokom riziku, že budú mať ťažký priebeh Covid-19 choroby**

→ **Moje dieťa má potvrdenú infekciu koronavírusom, čo teraz**

→ **Ako liečiť dieťa s Covid-19?**

→ **Kedy vyhľadať lekársku pomoc pre dieťa**

→ **Čo je MIS-C (zápalové ochorenie po Covide)**

- **Môže mať dieťa následky po prekonaní Covid-19 a čo je postkovidový syndróm**
- **Kedy sa môže dieťa vrátiť k zvyčajnej fyzickej aktivite – hre a krúžkom?**
- **Kedy sa môže dieťa vrátiť k aktívnemu športu**

Čo je nový koronavírus (označený ako SARS-Cov-2 vírus)

Do skupiny koronavírusov patria mnohé druhy vírusov, ktoré môžu nakaziť ľudí aj zvieratá. Zvyčajne spôsobujú mierne ochorenia. Takmer každý sa v priebehu svojho života nakazí niektorým koronavírusom, prekoná nachladnutie alebo inú infekciu dýchacích ciest, ochorenie trvá krátko a je zväčša mierne. Väčšina týchto vírusov môže nakaziť aj zvieratá. Infekcia sa môže prenášať z človeka na človeka, z človeka na zviera, alebo aj zo zvieratá na človeka, ale tieto „zvieracie“ druhy sa väčšinou ďalej medzi ľuďmi neprenášajú.

SARS-Cov-2 vírus je nový druh koronavírusu, ktorý sa objavil v meste Wuhan v Číne. Spôsobuje chrípke podobnú chorobu, ktorú voláme Covid-19. Stále je toho veľa, čo o tomto víruse a tejto chorobe nevieme. Odporúčania a rady sú často založené na skúsenostiach s inými vírusovými chorobami. Je dôležité sledovať nové informácie, ktoré získavajú vedci na celom svete a riadiť sa rozhodnutiami zdravotníckych autorít, ktoré sú založené na vedeckých poznatkoch.

Ako sa koronavírus šíri

Najčastejšie sú 3 cesty šírenia:

- **vdychovaním vzduchu vydýchnutého infikovaným človekom, ktorý obsahuje kvapôčky s vírusom**
- **vniknutím kvapôčok s vírusom do očí, nosa alebo úst, hlavne ak chorá osoba kašle alebo kýcha**
- **dotykom očí, nosa alebo úst rukami, ktoré chytali predmety, na ktorých sú zachytené vírusy**

Podrobnejšie o šírení koronavírusu:

SARS-Cov-2 vírus sa prenáša z človeka na človeka. Je prítomný v kvapôčkach vo vydychovanom vzduchu infikovanej osoby najmä pri kašli, kýchaní, kričaní alebo speve. Niektoré z najmenších kvapôčok s vírusmi môžu zostať voľne vo vzduchu niekoľko minút až hodín, prúdy vzduchu ich roznášajú po priestore. Najviac nakazených kvapôčok sa nachádza do vzdialenosti 2 metre od chorej osoby. Kvapôčky s vírusom kontaktná osoba vdýchne alebo sa jej dostanú do očí, alebo sa zachytia na okolitých predmetoch. Infekčné kvapôčky sú tiež na koži infikovanej osoby, hlavne na rukách, a rukami a sa dostáva vírus na okolité predmety. Po dotyku s týmito predmetmi si potom iný človek vírus preniesie na svoju tvár, ústa alebo oči. Nakazenie chytaním predmetov je však oveľa menej časté ako vdychnutím nakazených kvapôčok. Vírus môžu prenášať aj nakazení, ktorí nemajú žiadne príznaky.

Prenos potravinami nebol dokázaný. Nepoužívajte dezinfekčné prostriedky na čistenie ovocia a zeleniny, stačí ich umyť pod tečúcou vodou. Takisto nie je pravdepodobné, že sa vírus prenáša pitnou vodou. Neroznáša sa ani cez vodu v riekach, jazerách alebo v mori. Vírus sa našiel v splaškoch v kanalizáciách, ale odpadové vody sú vždy upravované dezinfekčnými prostriedkami, ktoré ničia vírusy a baktérie.

Ako zabrániť šíreniu koronavírusu?

Dôkladné umývanie rúk je základným pravidlom osobnej hygieny. Je to jeden z najjednoduchších a najlepších spôsobov, ako zabrániť šíreniu infekcie. Ruky umývajte mydlom a teplou vodou po dobu najmenej 20 sekúnd, prípadne používajte dezinfekčný gél s minimálnym obsahom 60 % alkoholu.

Pri smrkaní nosa

- používajte jednorazové papierové vreckovky,
- hneď po použití odhoďte vreckovky do odpadkového koša,
- po smrkaní si umyte ruky alebo použite dezinfekčný alkoholový prípravok.

Pri kýchaní alebo kašli

- nekýchajte ani nekašlite do dlaní,
- použite jednorazové vreckovky na prekrytie úst a nosa, alebo si zakryte ústa a nos ramenom a lakťovou jamkou,
- po kašli alebo kýchaní si umyte ruky alebo použite dezinfekčný alkoholový prípravok.

Poučte svoje dieťa, aby si **neumytými rukami nechytalo oči, nos a ústa**. Touto cestou sa vírus dostáva do tela. Vyhýbajte sa zdieľaniu riadu, pohárov, šálok, príboru, uterákov a postelnej bielizne s ostatnými členmi domácnosti a so zvieratami.

Snažte sa **dodržiavať aspoň 2-metrový odstup** od osôb mimo vašej domácnosti.

Budte svojim deťom príkladom, tak si vaše dieťa najlepšie osvojí správne hygienické návyky.

Aké sú príznaky Covid-19

Časový úsek medzi infikovaním človeka a objavením sa prvých príznakov sa nazýva inkubačná doba. Pre Covid-19 je to od 1 do 14 dní, v priemere 2 až 4 dni.

Odhaduje sa, že až 30 % nakazených osôb nemá príznaky vôbec, u detí to môže byť aj viac.

Príznaky sú podobné ako pri iných vírusových infekciách a sú zvyčajne mierne. Dieťa môže mať:

- horúčku, niekedy triašku,
- bolesť hrdla,
- kašeľ,
- sťažené dýchanie nosom,
- nádchu,
- bolesti svalov,

- únavu,
- bolesť hlavy,
- riedku stolicu až hnačku,
- vracanie,
- vyrážky,
- stratu chuti a čuchu,
- malé bábätká môžu byť plačlivé, podráždené alebo menej aktívne, menej sa dojčia alebo pijú mlieko.

Ak má vaše dieťa takéto príznaky, zostaňte doma, **zabráňte kontaktu vášho dieťaťa s inými osobami**, nechodte von a necestujte. Odporúčané je potvrdenie infekcie domácim antigénovým samotestom, Ag testom, PCR a pod. v najbližších 1 - 2 dňoch. Príznaky zvyčajne ustúpia do 2 týždňov, najčastejšie trvajú 2 až 7 dní.

Väčšina detí má mierne príznaky, ale môže sa stať, že sa objavia vážnejšie príznaky. Dieťa môže mať napríklad **problémy so sťaženým dýchaním**, neustávajúcim **vracaním**, **závažnou hnačkou**, **slabým príjmom tekutín** alebo **vysokými horúčkami**.

Komplikáciou môže byť aj **zápal srdcového svalu** (myokarditída): dieťa je unavené, má bolesť na hrudníku alebo ťažkosti s dýchaním. Väčšina detí so zápalom srdcového svalu sa zotaví, ale zväčša vyžadujú liečbu v nemocnici.

Niektoré deti môžu mať vážne príznaky, ako sú problémy s dýchaním, neustupujúca horúčka alebo zhoršovanie celkového stavu.

Tento ťažší priebeh sa vyskytuje asi u 20 % detí s príznakmi.

Deti s vážnym stavom musia byť hospitalizované.

Deti s komplikovaným priebehom ochorenia sa zvyčajne zotavia do 3 do 6 týždňov.

Ktoré deti sú vo vysokom riziku, že budú mať ťažký priebeh Covid-19 choroby?

Deti, ktoré majú iné choroby, môžu mať vážnejšie príznaky, častejšie a skôr vyžadujú lekársku pomoc alebo prijatie do nemocnice.

Najčastejšie ide o tieto choroby:

- výrazne oslabená imunita (deti s imunosupresiou): vrodené poruchy imunity, deti po transplantácii, onkologickí pacienti na chemoterapii alebo imunosupresívnej liečbe, dialyzovaní pacienti, deti s HIV infekciou,
- deti s ochorením srdca: vrodené chyby srdca, získané srdcové choroby s potrebou liečby, deti po operáciách srdca,
- obezita,
- závažné neurologické ochorenia: detská mozgová obrna, vrodené chyby mozgu, epilepsia,

- chronické ochorenie dýchacích ciest: ťažká priedušková astma, vrodené vývojové vady dýchacích ciest,
- chronické ochorenie obličiek,
- chronické ochorenie pečene,
- cukrovka,
- závažné genetické ochorenia ako napr. Downov syndróm,
- onkologické ochorenia.

Podrobne sa dočítate v Manuáli na určenie závažnosti zdravotného stavu dieťaťa po úzkom kontakte s Covid-19.

Moje dieťa má potvrdenú infekciu koronavírusom, čo teraz?

Dieťa musí zostať v domácej izolácii. Ak sú príznaky u dieťaťa mierne, nie je potrebné ihneď vyhľadať lekára a dieťa vyšetrovať. Kontaktujte lekára svojho dieťaťa pri výrazných príznakoch alebo pri obavách u chronicky chorého dieťaťa. Obvykle nie je odporúčaná žiadna špeciálna protivírusová liečba, liečia sa len príznaky dieťaťa ako pri iných vírusových infekciách a podáva sa podporná liečba. Nepoužívajte lieky – ani antibiotiká – bez odporúčania pediatra.

Oddelte svoje dieťa od ostatných členov rodiny do samostatnej izby, ak je to možné, vyčleňte samostatnú kúpeľňu. Obmedzte tiež kontakt dieťaťa s domácimi zvieratami, pretože nie sú spoľahlivé dáta o prenose vírusu na zvieratá. Podľa možností dbajte, aby dieťa s možnou infekciou nosilo respirátor alebo rúško, ak to nie je možné, chráňte pri nevyhnutnom kontakte ostatných členov rodiny rúškom. Opakovane doma čistite povrchy predmetov alkoholovými roztokmi s obsahom alkoholu najmenej 60 % alebo čistiacimi prostriedkami na báze chlóru, tiež hračky a iné predmety, ktoré prichádzajú do styku s deťmi.

Ako liečiť dieťa s Covid-19?

Covid-19 je vírusová choroba, ktorá sa nelieči antibiotikami.

Väčšinou sa liečia len príznaky ochorenia. Proti-vírusové lieky sa podávajú len deťom so závažným zdravotným stavom.

Väčšina detí nevyžaduje špeciálne lieky na podporu imunity.

Liečba nekomplikovaného ochorenia Covid-19 sa nelíši od liečby iných vírusových ochorení, ako sú prechladnutia alebo chrípkové ochorenia. Pre liečbu dieťaťa v domácom ošetrovaní nie sú dostupné protivírusové lieky. Ošetrujeme príznaky dieťaťa, ako je napríklad horúčka, kašeľ, bolesť hrdla alebo nádcha tak ako pri iných chorobách dýchacích ciest. Nemusíte vyhľadať pediatra, pokiaľ sa nevyskytnú problémy s dýchaním, alebo sa neobjavia iné varovné príznaky, ako je spomenuté v predchádzajúcom texte.

Antibiotiká nie sú určené na liečbu Covid-19 choroby (antibiotiká nezabíjajú vírusy), lekár ich použije iba v prípade, ak sa k vírusovej infekcii pridruží aj bakteriálna infekcia. Takisto na Covid-19 nefungujú lieky ako ivermektín alebo hydrochlorochín, ktoré sú často spomínané v médiách

a na internete, nie sú schválené na liečbu Covid-19 a môžu spôsobiť vášmu dieťaťu vážne ublíženie na zdraví.

Aká je podporná liečba dieťaťa s Covid-19

Vitamíny. Na použitie vitamínov na liečbu Covid-19 nie sú vedecké odporúčania, riadime sa bežnými odporúčaniami na podávanie vitamínov pri vírusových ochoreniach:

- **Vitamín C** má v organizme veľa funkcií, pomáha chrániť pred nepriaznivými účinkami infekcií a podporuje imunitu (je účinný antioxidant). Liečba vysokými dávkami vitamínu C nie je u detí odporúčaná a môže byť škodlivá. Dôležitý je prísun čerstvého ovocia a zeleniny. V čase vírusovej choroby je možné podávať deťom vitamín C v dávkach: od 3 do 6 rokov 100 - 200 mg denne, u detí nad 6 rokov 250 - 500 mg denne, nad 18 rokov 1 - 2 g denne. U detí do 3 rokov podávajte po konzultácii s pediatrom.
- **Vitamín D** podporuje obranyschopnosť a jeho nedostatok môže zhoršovať zápal v tele. Na Slovensku podávame všetkým deťom do jedného roka veku 2 kvapky vitamínu D (Vigantol, Devit a pod.), čo zodpovedá približne 1000 medzinárodným jednotkám, pretože sú ohrozené nedostatočným príjmom, dávku už počas Covidu-19 nezvyšujte! Deťom nad rok pri chorobe podávame 600 až 1000 medzinárodných jednotiek – čo zodpovedá 2 - 3 kvapkám, možno podať vitamín D aj v inej ako kvapkovej forme. Mladistvým nad 18 rokov podávame 1000 až 2000 medzinárodných jednotiek.

Pozor! Vysoké dávky vitamínu D sú pre dieťa škodlivé, môžu spôsobiť vážne poškodenie zdravia.

Veľa detí bolo predávkovaných vitamínom D a museli byť prijaté do nemocnice s poškodenými obličkami.

Pozor! Veľa výživových doplnkov obsahuje aj vitamín D!

Vždy treba skontrolovať obsah toho, čo podávate dieťaťu!

Zinok. Vedci dokázali, že zinok je dôležitý pre organizmus – pomáha v boji proti infekciám, má významné funkcie napríklad pri zápaloch a zrážaní krvi. Podáva sa vtedy, ak sa predpokladá jeho nedostatok v organizme – napríklad u detí s chronickými ochoreniami, alebo ak nie je isté, že je dostatok zinku v strave (u dojčiat a malých detí, vegetariánov). Nie je dokázané, že zinok pomáha v liečbe Covid-19, ale odborníci predpokladajú, že môže znížiť riziko, dĺžku a závažnosť ochorenia. Odporúčané denné dávky zinku zo všetkých zdrojov: deti vo veku od 1 do 3 rokov by mali dostať približne 3 mg, od 4 do 8 rokov 5 mg, od 9 do 13 rokov 8 mg, od 14 do 18 rokov u dievčat 9 mg a u chlapcov 11 mg. Dospelí by mali mať minimálne 10 mg denne.

Pozor! Podávanie vysokých dávok zinku môže byť škodlivé a spôsobovať poškodenie nervov, rednutie kostí a poškodenie čuchu.

Dlhodobé podávanie zinku môže znižovať obranyschopnosť – poškodzuje funkciu bielych krviniek.

Beta glukány (napr. Imunoglukan) majú prirodzené účinky na posilňovanie imunity, pomáhajú zmierňovať zápal. Podávajte ich podľa odporúčaní v príbalovom letáku.

Omega-3-mastné kyseliny môžu pomáhať znižovať zápal v tele, pri zvýšenom príjme podporujú imunitné deje v organizme, preto niektorí odborníci veria, že dostatočný príjem Omega-3-mastných kyselín je prospešný pre pacientov s Covid-19.

Rastlinné liečivá (fytofarmaká) sú výťažky z liečivých rastlín, napríklad z liečivého muškátu (*Pelargonium sidoides*) alebo Echinacei, zabraňujú rozmnožovaniu vírusov na slizniciach nosa a úst a pravdepodobne aj vírusu Covid-19.

Obranyschopnosť detí významne ovplyvňuje **správna životospráva a zdravá výživa**. Dbajte na dostatok spánku a zdravú výživu. Vyvážená strava by mala obsahovať zelenú listovú zeleninu, mrkvu, sladké zemiaky, červenú papriku, brokolicu, kapustu, cibuľu, cesnak, citrusové ovocie, strukoviny, vajička a mliečne výrobky, rôzne druhy orechov a zrn, kurkumu, škoricu, ryby, hydinu, červené mäso.

Ako liečiť horúčku pri Covid-19

- Horúčka pri Covid-19 nevyžaduje inú liečbu, ako sa bežne používa pri horúčkach pri vírusových ochoreniach. Používame lieky s obsahom paracetamolu (Paralen, Panadol a pod.) alebo lieky s obsahom ibuprofenu (Nurofen, Brufen, Ibalgin a pod.). Podozrenie na nevhodnosť použitia ibuprofenu sa nepotvrdilo, tento liek nespôsobuje žiadne komplikácie pri použití pri tejto chorobe. Ibuprofén nepodávame pri hnačkách a vracaní, keď hrozí dehydratácia (nedostatočné zavodnenie).
- Horúčku liečime, ak je teplota nad 38,5 stupňa C. Pri nižšej teplote liečime dieťa vtedy, ak sú prítomné iné príznaky ako bolesť hlavy, alebo je dieťa veľmi nepokojné a predpokladáme, že má bolesti. Horúčka do 38,5 stupňa C pôsobí pozitívne na imunitný systém, pomáha bojovať proti infekcii.
- Nesmie sa zabúdať na dostatok tekutín, aby sa predišlo dehydratácii. Aby sa telo zbavilo nadmerného tepla, potrebuje viac tekutín ako v stave bez horúčky.
- Najdôležitejšie informácie o liečbe horúčky pozri [v článku Horúčka](#).

Ako liečiť nádchu pri Covid-19

O dieťa sa staráme ako pri bežnej nádche. Podávame **solné roztoky** („morskú vodu“) do nosa, aby sa hlieny zriedili a nosová sliznica bola zvlhčená. Dbáme, aby dieťa správne smrkal (najprv fúkať z jednej nosnej dierky a potom z druhej), u malých detí hlieny odsávame odsávačkami.

Pri nádche je v nose zapálená sliznica, ktorá opuchne a dieťa môže mať výrazne upchatý nos a ťažšie sa mu dýcha nosom, prípadne dýcha len ústami a je nepokojné. Podávame **nosové kvapky na odpuchnutie nosovej sliznice**. Pomôžu nielen s nepríjemnými pocitmi dieťaťa, ale spôsobia zmenšenie opuchu aj v miestach, kde je nos prepojený s prinosovými dutinami a stredným uchom, a tým predchádzajú zápalu dutín a zápalu ucha. Pred použitím kvapiek nos vysmrkáme a vyčistíme. Dieťa zakloní hlavu a otočí ju na jednu stranu – do nosnej dierky na tej istej strane kvapneme kvapky. Cieľom je to, aby kvapky pretiekli po bočnej strane nosu, kde je sliznica najviac opuchnutá. To isté zopakujeme na druhej strane.

Lieky na odpuchnutie sliznice nosa: Nasivin, Otrivin, Olynth, Mar rhino, Muconasal, Vibrocil a podobne v závislosti od veku. Poradte sa s lekárnikom.

Ako liečiť kašeľ pri Covid-19

Väčšina detí má mierny kašeľ a nepotrebuje žiadnu liečbu okrem pokojového oddychového režimu a dostatku tekutín.

Kašeľ rovnako ako horúčka je pre organizmus prospešný, je to obranný reflex a nemal by sa potláčať, kým nespôsobuje dieťaťu výrazný diskomfort (nepríjemné pocity), nadmerne nezaťažuje organizmus a nespôsobuje nepokojný spánok. Mnohé deti s kašľom sú spokojné, hrajú sa a dobre spia, vtedy kašeľ netreba liečiť.

- **Dieťa mladšie ako 3 mesiace** s kašľom vyžaduje konzultáciu s pediatrom, nepodávajú sa žiadne lieky proti kašľu ani na riedenie hlienov bez odporúčania lekára.
- **U dieťaťa od 3 mesiacov do 1 roka** s miernym kašľom sa žiadne lieky na kašeľ neodporúčajú. Podávajte teplé tekutiny navyše v malých množstvách: detský čaj, vlažnú vodu, prípadne riedené ovocné šťavy (u detí starších ako 6 mesiacov) po malých množstvách, 3- až 4-krát denne 5 - 15 ml (1 - 3 polievkové lyžice). Ak má dieťa výrazný vyčerpávajúci záchvatovitý kašeľ bez počuteľných hlienov, možno podať lieky proti kašľu (antitusiká). Ak má dieťa výrazný produktívny (vlhký) kašeľ, a počuť, že sú v dýchacích cestách prítomné hlieny, ktoré dráždia k opakovanému kašľu, možno od 6 mesiacov podať lieky na rozriedenie hlienov a ich ľahšie odstránenie z dýchacích ciest (mukolytiká, expektoranciá).
- **Deťom starším ako 1 rok** môžeme podávať 2 - 5 ml medu niekoľkokrát denne (1/2 - 1 malá lyžička), dostupné sú aj voľne predajné sirupy obsahujúce med. Najmä pre deti do 6 rokov platí, že neproduktívny (suchý) kašeľ neliečime, kým nie je pre dieťa vyčerpávajúci, vtedy môžeme krátkodobo podať lieky tlmiace kašeľ. Ak je kašeľ produktívny (vlhký) a dieťa má ťažkosti vykašľať ho, podávame lieky na riedenie hlienov a ľahšie vykašliavanie (mukolytiká a expektoranciá).
- Nezabúdať na časté vetranie a udržiavanie primeranej vlhkosti v miestnostiach – vlhký vzduch zabraňuje vysychaniu slizníc v nose a v dýchacích cestách.

Lieky proti kašľu (antitusiká): Stoptussin kvapky (bez obmedzenia veku), Tussin kvapky (od 2 mesiacov), Ditustat kvapky (od 6 mesiacov), Robitussin Junior (od 2 rokov), Robitussin Antitussicum (od 6 rokov), Sinecod sirup (od 3 rokov), Paxeladine (od 30 mesiacov a vážiace nad 15 kg) a iné. Poradte sa s lekárnikom.

Lieky na uľahčenie vykašliavania a riedenie hlienov (expektoranciá, mukolytiká): Solmucol sirup (bez obmedzenia veku), ACC roztok (bez obmedzenia veku), Flavamed (od 2 rokov),

Mucosolvan Junior (bez obmedzenia veku), Ambrobene sir. (od 2 rokov), Ambroxol kvapky (bez obmedzenia veku) a iné. Poradte sa s lekárnikom.

Ako uľaviť dieťaťu s bolesťou hrdla

Úľavu môže poskytnúť podávanie teplých tekutín po menších množstvách ako napríklad čaj, riedenú jablkovú šťavu alebo vývar. Pre staršie deti, ktoré vedia kloktať, možno použiť bylinné odvary (napríklad zo šalvie alebo z repíku), alebo teplú vodu s malým množstvom kuchynskej soli. Dostupné sú aj lokálne bolesti utišujúce prípravky vrátane rôznych bylinkových preparátov vo forme pastiliek na cmúľanie, sprejov alebo prípravkov na kloktanie, liekovú formu zvolte podľa veku dieťaťa.

Pri výraznej bolesti, ktorá sťažuje dieťaťu prehĺtanie alebo spôsobuje odmietanie prijímania stravy alebo tekutín, možno podať liek proti bolesti.

Ako liečiť dieťa pri bolestiach svalov a „celého tela“

Deti majú pri Covid-19 často bolesti svalov a tela. Úľavu môže poskytnúť prikladanie teplých obkladov (vyhrievacie vankúšiky, nahriate tkaniny) na 10 - 15 minút niekoľkokrát denne. Deťom bez zvýšenej teploty alebo horúčky môžu pomôcť aj teplé kúpele. Deti by mali mať fyzický pokoj a šetriaci režim. Pri výraznej bolesti môžete podať aj liek proti bolesti s paracetamolom alebo ibuprofénom.

Ako pomôcť pri bolesti hlavy

Často sa vyskytujúce bolesti hlavy možno zmierniť obmedzením vonkajších podnetov ako ostré svetlo a hluk, dieťa by malo byť v tichom prostredí so stlmeným svetlom, nemalo by pozeráť televíziu alebo používať akékoľvek obrazovky (telefón, tablet, počítač). Pri výrazných bolestiach hlavy môžete podať lieky proti bolesti. Najčastejšie sú to lieky s obsahom paracetamolu (Paralen, Panadol a pod.) a lieky s obsahom ibuprofenu (Nurofen, Brufen, Ibalgin).

Akými liekmi môže lekár liečiť dieťa s Covid-19, ktoré nie je v nemocnici

Niektoré deti s Covid-19 sú vo vysokom riziku, že priebeh ochorenia by mohol byť komplikovaný a závažný. Pre takéto deti s infekciou niektorými typmi vírusu (!nie omikron) je schválená **liečba monoklonálnymi protilátkami**. Sú to liečivá presne namierené proti vírusu, uľahčujú jeho zničenie v tele a môžu zabrániť, aby vaše dieťa vážne ochorelo a muselo ísť do nemocnice. Liek sa podáva len vysoko rizikovému dieťaťu s miernym a stredne závažným Covid-19 ochorením, ktoré musí byť staršie ako 12 rokov a ťažšie ako 40 kg. Môže sa podávať len deťom, ktoré nie sú hospitalizované a nepotrebujú kyslíkovú liečbu. Táto liečba sa musí začať podávať do 10 dní od objavenia sa príznakov alebo po pozitívnom PCR teste. Je dôležité, aby ste svojmu pediatri nahlásili infekciu u vášho dieťaťa čo najskôr, on najlepšie posúdi, či vaše dieťa je vo vysokom riziku ťažkej choroby.

Pre niektoré deti môžu byť prospešné lieky ovplyvňujúce imunitný systém (obranyschopnosť), ale to sa týka len detí, ktoré mali už pred Covidom-19 vážne choroby imunity, nie deti s častými nádchami alebo bežnými ochoreniami dýchacích ciest, a ich lekár - zväčša špecialista imunológ - odporúča takúto liečbu. Najčastejšie sa podáva **Isoprinosine**. Tento liek nie je liekom proti Covid-19, je to podporný liek, ktorý sa podáva u detí so zníženou imunitou pri závažných infekciách.

Čo sa neodporúča pri liečbe dieťaťa s Covid-19

Mnoho sa hovorí a píše o iných „zaručených“ liekoch, ako je napríklad **hydrochlorochín**, **ivermektín**, **melatonín**, **vitamín B1**, **quercetín** alebo antibiotikum **azitromycín** (napríklad Sumamed). Účinnosť takejto liečby detí s Covid-19 nebola preukázaná a nesprávne podávanie týchto liekov, ktoré sú určené na iné diagnózy, môže byť pre dieťa nebezpečné a škodlivé.

Ako je s dlhodobou nastavenou liečbou u dieťaťa s chronickým ochorením, keď ochorenie na Covid-19

Nemeňte akúkoľvek dlhodobú nastavenú liečbu vášho dieťaťa bez odporúčania lekára. Zvyčajne sa pri Covid-19 nemusia znižovať dávky liekov, ba ani ich vysadzovať.

Ak má dieťa **astmu**, nevysadzujte lieky, ani tie, ktoré vaše dieťa vdychuje (inhalačná liečba).

Ak sa dieťa lieči liekmi na **imunitu** alebo liekmi na **nádorové ochorenia** (onkologická liečba), kontaktujte špecialistu, ktorý liečbu nasadil.

Ak má dieťa **cukrovku**, dôsledne sledujte hladiny cukru (glykémie) a pokračujte v podávaní inzulínu. Pri pochybnostiach alebo zlých výsledkoch kontaktujte špecialistu, ktorý lieči diabetes vášho dieťaťa.

Ak má dieťa **chorobu nadobličiek**, kontaktujte svojho endokrinológa, infekcie sú stresujúce stavy pre deti s nedostatočnou funkciou nadobličiek a môže byť potrebné upraviť liečbu.

Ak máte pochybnosti, kontaktujte špecialistu alebo svojho pediatra.

Kedy vyhľadať lekársku pomoc pre dieťa s Covid-19?

V zriedkavých prípadoch sa môže celkový zdravotný stav vášho dieťaťa zhoršovať.

Ako rozoznať, čo sú mierne, stredne závažné alebo závažné príznaky?

Mierne príznaky Covid-19 ochorenia sú:

- nádcha, upchatý nos, kýchanie, škriabanie alebo bolesť hrdla, štipanie a slzenie očí,
- kašeľ: zvyčajne 3 a viac záchvatov denne, neprerušuje spánok a nebráni dieťaťu v bežných denných činnostiach a hrách,
- pobolievanie celého tela, svalov, únava, slabosť, bez ťažkostí s dýchaním,
- mierna bolesť hlavy, ktorá dieťa neruší zo spánku,
- horúčka, ktorá dobre reaguje na liečbu liekmi,
- strata chuti a čuchu,
- znížená chuť do jedla,
- napínanie na vracanie, mierna bolesť brucha, ktorá prichádza a odchádza, neruší spánok,
- občasné vracanie alebo hnačka.

Stredne závažné príznaky Covid-19 sú:

- pretrvávajúca horúčka nad 39 °C, ktorá zle reaguje na lieky proti horúčke alebo trvá viac ako 4 dni, horúčka nad 40 °C viac ako 1deň,
- pretrvávajúci kašeľ, ktorý dieťa ruší v spánku i pri hre a zhoršuje sa,
- ťažšie a rýchlejšie dýchanie pri námahe (námahová dušnosť: dolná časť rebier a časť brucha pod rebrami sa vŕhajú pri nádychu dovnútra), ale v pokoji je dýchanie voľné ako zvyčajne, môžu byť počuteľné pískavé zvuky pri dýchaní,

- slabosť, výrazná únava a u starších detí na občasné závraty (točenie hlavy),
- pretrvávajúca bolesť hlavy (nie občasné pobolievanie hlavy),
- pretrvávajúca bolesť brucha, vracanie niekoľkokrát denne, opakované objemné alebo vodnaté hnačky,
- slabší príjem tekutín a mierne príznaky dehydratácie (suchšie sliznice v ústach, málo slz pri plači, menej časté močenie).

Závažné príznaky Covid-19 sú:

- u dojčiat mladšieho ako 3 mesiace každá horúčka nad 38 °C,
- problémy pri dýchaní aj v pokoji, nepravidelné dýchanie s prestávkami v dýchaní (apnoické pauzy), neschopnosť súvisle hovoriť, piť a jesť bez prestávok, „lapanie po dychu“, zreteľné sa vtáhovanie dolnej časti rebier, brucha pod hrudníkom aj hrudnej kosti,
- veľmi rýchle dýchanie (aj keď nie je horúčka): vo veku do 3 mesiacov viac ako 60 dychov/minútu, vo veku 3 až 12 mesiacov viac ako 50 dychov/minútu, vo veku 1 až 5 rokov viac ako 40 dychov/minútu, vo veku od 6 až 11 rokov viac ako 30 dychov/minútu, vo veku nad 12 rokov viac ako 20 dychov/minútu,
- sivé až modré sfarbenie kože hlavne na perách, na tvári a prstoch rúk a nôh alebo výrazná bledosť a mramorovaná koža,
- bolesť a tlak na hrudi, ktorá trvá viac ako 10 minút,
- silné neustupujúce bolesti brucha a opakované neutíchajúce vracanie,
- vykašliavanie krvi,
- neprítomnosť močenia, výrazne suché sliznice v ústach, vpadnuté oči bez slz,
- zmätenosť, bez odpovede na podnety – dieťa je letargické, ospalé, nevie zostať zobudené, spomalene myslí a odpovedá, alebo je naopak podráždené, stále plače a neviete ho upokojiť.

Dojčatá do 3 mesiacov sú vždy považované za rizikové!



Na to, aby ste sa vedeli rozhodnúť, či máte ihneď volať rýchlu zdravotnú pomoc alebo ísť do nemocnice, alebo stačí kontaktovať svojho pediatra, pozrite v Manuáli o závažnosti zdravotného stavu dieťaťa.

Sú vypracované odbornou spoločnosťou primárnych pediatrov a schválené Ministerstvom zdravotníctva SR. Podľa veku tieto stručné návody vymenúvajú varovné príznaky a radia, ako rýchlo je potrebné vyhľadať lekársku pomoc.

Ak má vaše dieťa **mierne príznaky**, oznámte detskému lekárovi vášho dieťaťa (pediatrovi), že vaše dieťa má Covid-19, liečte príznaky a starajte sa o dieťa aj podľa rád, uvedených na tejto stránke.

Ak má vaše dieťa **stredne závažné príznaky**, ako sú uvedené v predchádzajúcom texte, alebo máte otázky o starostlivosti o dieťa alebo obavy z iných príznakov, telefonicky kontaktujte detského lekára alebo mu napíšte správu, podľa toho, aké má váš lekár zvyklosti. Buďte trpezliví,

pediater vášho dieťaťa má v starostlivosti tisíce detí a v čase pandémie veľmi veľa rodičov potrebuje pomoc.

Ak je vaše dieťa veľmi choré a má niektoré z **oranžových príznakov** podľa *Manuálu o závažnosti zdravotného stavu*, ihneď kontaktujte detského lekára, objedná vás na vyšetrenie čo najskôr. Ak sa nedovoláte, je po ordinačných hodinách alebo je víkend, a dieťaťu sa ani po niekoľkých hodinách nezlepšuje zdravotný stav alebo sa zhoršuje, vyhľadajte najbližšiu detskú pohotovosť (Ambulantnú pohotovostnú službu - APS), alebo nemocničnú pohotovosť (Oddelenie urgentného príjmu - OUP), ak nemáte možnosť dieťa odviezť k najbližšiemu lekárovi, volajte tel. číslo 155 alebo 112).

Ak je vaše dieťa veľmi choré a má niektoré z **červených príznakov** z *Manuálu o závažnosti zdravotného stavu* – okamžite choďte do najbližšej nemocnice alebo volajte tel. číslo 155 alebo 112.

V predchádzajúcom texte nie sú vymenované všetky možné príznaky: ak sa vyskytnú iné závažné príznaky, ktoré vyvolávajú vaše obavy, volajte detskému lekárovi.

Čo je MIS-C (zápalové ochorenie po Covide)

Niektoré deti majú po Covid-19 zápal vnútorných orgánov, túto chorobu voláme Multisystémové zápalové ochorenie.

Najčastejšie sa prejaví o 2 – 6 týždňov po infekcii.

Môže to byť veľmi vážne ochorenie, dieťa je liečené v nemocnici a vyžaduje dlhodobé sledovanie.

U niektorých detí sa po Covid-19 chorobe objaví zápal v tele a dieťa je veľmi choré. Táto choroba sa volá Multisystémové zápalové ochorenie u detí (MIS-C). Je zriedkavá a objavuje sa najčastejšie do 2 až 6 týždňov po prekonaní Covid-19. Zatiaľ nevieme, čo toto závažné ochorenie spôsobuje a prečo postihuje niektoré deti a iné nie. Pri tejto chorobe má dieťa v tele zapálené mnohé orgány ako napríklad pľúca, srdce, mozog, kožu, oči, črevá alebo obličky, môžu sa tvoriť krvné zrazeniny. Choroba sa podobá inej chorobe, ktorá je už známa dlhé desaťročia – Kawasakiho choroba, ktorej príčinu ešte lekári tiež nevedia. Všetky deti s MIS-C musia byť prijaté do nemocnice. Dobrou správou je, že väčšina detí, ktoré sú včas a správne liečené, sa vylieči.

Kedy myslieť na MIS-C

Dieťa s MIS-C má horúčku zväčša dlhšie ako 24 hodín, ktorú neviete vysvetliť inou príčinou (nie je nachladnuté a pod.) a v nedávnej minulosti prekonalo Covid-19 alebo bolo v kontakte s osobou s Covid-19. Nemuselo mať príznaky, dokonca niekedy sa ani nevie, že bolo nakazené a zistí sa to až neskôr pri tejto chorobe.

Dieťa má horúčku a niektoré z týchto príznakov - kontaktujte detského lekára:

- zapálené červené oči bez hnisavého výtoky,
- vyrážky na tele,
- opuchnuté zväčšené lymfatické uzliny na krku (hrče pod bradou alebo pozdĺž bočných strán krku),
- bolesť brucha,
- hnačku,
- vracanie,
- točenie hlavy alebo závraty.

Ak sa u dieťaťa objavia aj tieto varovné príznaky, vyhľadajte ihneď lekársku pomoc:

- dieťa je zmätené, nereaguje primerane,
- ťažko sa mu dýcha – je dýchavičné,
- na hrudi má bolesť, ktorá neustáva,
- dieťa je výrazne spavé alebo sa ho nedá zobudiť,
- má sivé až modré sfarbenie pier a tváre a nechtových lôžok.

Podrobne si pozrite Manuál MIS-C – pomôže vám zistiť vážnosť príznakov a poradí, či ísť rýchlo na pohotovosť alebo stačí volať svojmu detskému lekárovi. Všetky deti s MIS-C by mali byť liečené v nemocnici.

Ako sa lekári postarajú o vaše dieťa s MIS-C

- Lekári dieťa vyšetria, odoberú mu krv, aby zistili zmeny, ktoré poukazujú na zápal v tele a možnú MIS-C chorobu.
- Rozhodnú o potrebe rôznych vyšetrení napríklad ultrazvukové vyšetrenie brucha alebo srdca (Echo), EKG, röntgenové vyšetrenie pľúc.
- Dieťa dostane lieky na zmiernenie príznakov – napríklad lieky na teplotu, proti bolesti, môže dostať infúziu s tekutinami, lieky na zmiernenie zápalu v tele.
- Niektoré deti môžu byť veľmi vážne choré a tie sú prijaté na špeciálne oddelenia pre závažné stavy (jednotky intenzívnej starostlivosti). Deti v ťažkom stave sú liečené špeciálnymi liekmi, ktoré sú veľmi účinné, dôležité je však začať liečbu čo najskôr.

Môže mať dieťa následky po prekonaní Covid-19 a čo je post-kovidový syndróm

Deti majú zriedkavo ťažký priebeh Covid-19. Napriek tomu môžu mať niektoré následky po prekonaní, a to bez ohľadu na prítomnosť alebo neprítomnosť príznakov pri infekcii. Niektoré sú nezávažné a veľmi rýchlo môžu ustúpiť bez liečby, niektoré vyžadujú liečbu.

Ak trvajú príznaky po Covid-19 dlhý čas, zvyčajne viac ako mesiac po akútnej infekcii, hovoríme o **postkovidovom syndróme** alebo o „long-covid“ („dlhotrvajúci covid“). Zatiaľ nemáme presné údaje o tom, koľko detí trpí touto chorobou. Vo vedeckej literatúre možno nájsť odhady, že viac ako polovica dospievajúcich a mladých dospelých majú pretrvávajúce príznaky viac ako 6 mesiacov po chorobe. Takisto sú informácie, že približne 13 % detí medzi 2. až 11. rokom a takmer 15 % detí od 12 do 16 rokov majú prítomné príznaky po 5 týždňoch po chorobe.

Postkovidový syndróm sa môže prejavovať ako pretrvávajúce príznaky Covid-19 choroby alebo ako nové príznaky po tom, čo sa dieťa vyzdravelo. Môže sa prejaviť aj u dieťaťa, ktoré bolo počas akútnej choroby celkom bez príznakov. Postkovidový syndróm môže ustupovať a potom sa opäť

objaviť – u toho istého dieťaťa sa môžu prejavy meniť. Príznaky trvajú najmenej 2 mesiace a nedajú sa vysvetliť inou príčinou.

Najčastejšie príznaky long-covid ochorenia:

- **Únava a slabá výkonnosť**
- **kašeľ**
- **sťažené dýchanie**
- **zmeny alebo strata chuti a čuchu**
- **bolesti svalov a kĺbov**
- **bolesti hlavy**
- **závraty**
- **zmeny nálad**
- **porucha spánku**
- **poruchy sústredenia, „ťažkopádne“ myslenie**

Podrobnejšie o príznakoch long-covidu:

- **Znížená fyzická výkonnosť:** Deti sa môžu ľahšie unaviť, nevládu cvičiť ako pred chorobou, i keď nebola zistená choroba srdca alebo pľúc. Väčšinou sa tieto príznaky časom zlepšia.
- **Problémy s dýchaním:** Deti po prekonaní ochorenia môžu mať pretrvávajúci kašeľ, bolesti na hrudi alebo ťažšie dýchanie pri cvičení. Tieto príznaky môžu pretrvávať aj niekoľko mesiacov. Tieto deti vyžadujú vyšetrenie pediatrom, niekedy aj vyšetrenie pľúc a testovanie pľúcnych funkcií. Ak má dieťa neustupujúci problém s dýchaním a kašľom pri námahe, môže vyžadovať vyšetrenie srdca.
- **Problémy so srdcom:** Aj deti môžu mať po Covid-19 zápal srdcového svalu (myokarditídu), dokonca aj po bezpríznakovom priebehu infekcie. Odborníci upozorňujú, že až 60 % pacientov po prekonaní Covid-19 môže mať príznaky zápalu srdcového svalu. Príznaky sú bolesť na hrudi, ťažšie dýchanie, nepravidelný tlkot srdca a únava. Takéto deti vyžadujú vyšetrenie kardiológom, nesmú sa namáhať ani cvičiť, nemali by ísť do školy.
- **Porucha chuti a čuchu** je častá, ak dlhšie trvá, dieťa môže slabšie jesť, môže mať poruchy nálady, nemusí rozoznať nebezpečné jedovaté látky. Väčšinou sa čuch a chuť vrátia do niekoľkých týždňov.
- **Bolesti hlavy:** Tak ako sú často prítomné pri akútnej infekcii, môžu pretrvávať dlhodobo.
- **Príznaky cukrovky:** U niektorých detí s Covid-19 sa môžu objaviť prejavy ako pri cukrovke – deti často močia, sú veľmi smädné, unavené, s pocitom hladu, unavené a strácajú

hmotnosť, majú bolesť brucha alebo vracajú. Počas pandémie sa viac ako inokedy objavuje u detí ozajstná cukrovka, príčina je zatiaľ neznáma. Pri týchto príznakoch je nevyhnutné volať čo najskôr svojmu detskému lekárovi.

- **Poruchy vývoja:** Je známe, že akútna infekcia Covid-19 môže spôsobovať poškodenie nervového systému, môže viesť k porážke alebo k zápalu mozgu. Dlhodobým následkom môžu byť aj poruchy pozornosti, narušenie reči, poruchy učenia, poruchy správania a poruchy nálad.
- **Mentálne zdravie a psychické poruchy:** Podobne tak dospelí, ako aj deti po prekonaní Covid-19 môžu mať poruchy pamäte (dieťa je zábudlivé), sústredenia (dieťa je nepozorné), zmätené myslenie (dieťa slabšie chápe, neprimerane odpovedá na otázky), poruchy spánku, nevedia zvládať stresové situácie. Veľmi často sa môžu zhoršiť najmä už predtým prítomné problémy, treba sledovať najmä príznaky depresie a úzkosti. (*pozri Manuál o duševnom zdraví*)

Váš lekár určí diagnózu postkovidového syndrómu na základe príznakov, nie je to choroba, ktorá sa dá dokázať nejakým laboratórnym testom. Váš detský lekár musí zistiť, či príznaky nemajú inú príčinu, môže odoslať dieťa na špecializované vyšetrenie do iných ambulancií. Veľa sa o tejto chorobe nevie a môže trvať aj niekoľko rokov, kým sa zistí, čo je príčinou a ako bude dlho trvať.

Liečba tejto choroby zatiaľ nie je známa – liečia sa len príznaky.

Kedy sa môže dieťa vrátiť k zvyčajnej fyzickej aktivite – hre a krúžkom

Pre deti je mimoriadne dôležité zapájať sa opätovne do fyzických aktivít a do hier – je to dobré pre ich telesné i psychické zdravie.

Návrat k obvyklej fyzickej aktivite odporúčame:

- **Najmenej po 10 dňoch od začiatku príznakov a dieťa musí byť aspoň 7 dní bez príznakov ochorenia.**
- Krúžky a mimoškolské aktivity bez fyzickej námahy môže dieťa začať navštevovať po ukončení izolácie, treba však zabezpečiť dostatočný oddych a dostatočný spánok.
- Dôležité je, aby bola fyzická aktivita postupná a musí sa riadiť tým, ako dieťa záťaž zvláda.

Deti s miernym priebehom ochorenia:

- Dieťa nevyžaduje vyšetrenie pediatrom.
- Dieťa nesmie mať príznaky: bolesť na hrudi, dýchavičnosť a pocit sťaženého dýchania, kašeľ počas alebo po námahe, novovzniknuté búšenie srdca alebo závrat. Ak sa takéto príznaky vyskytnú, kontaktujte svojho pediatra.
- U dieťaťa mladšieho ako 12 rokov sa riadime jeho toleranciou (koľko vládze).
- U dieťaťa staršieho ako 12 rokov odporúčame postupný návrat k fyzickej aktivite v priebehu minimálne 7 dní: Na začiatku by mala byť asi štvrtinová oproti záťaži pred chorobou. Ak dieťa pred chorobou trávilo denne 2 hodiny vonku aktívnym pohybom, po chorobe by to malo byť približne 30 minút denne a postupne by sa mal tento čas predlžovať.

Deti so stredne závažným ochorením:

- Dieťa musí mať pokojový režim najmenej 7 dní po vymiznutí príznakov.

- Kontaktujte svojho pediatra, ten rozhodne o potrebe osobného vyšetrenia alebo ďalších testov.
- Ak sa vyskytnú príznaky ako bolesť na hrudi, dýchavičnosť a pocit sťaženého dýchania, novovzniknuté búšenie srdca alebo závrat, dieťa musí byť vyšetrené pediatrom.
- **Deti so závažným priebehom ochorenia po hospitalizácii v nemocnici:**
- Dieťa je sledované pediatrom a podľa potreby špecialistami, podľa stavu bude odporúčaný postup pri návrate vášho dieťaťa k obvyklým denným činnostiam.
- Dieťa musí mať šetriaci režim a správnu životosprávu s dostatkom spánku.

Kedy sa môže dieťa vrátiť k aktívnemu športu *pozri na článok Návrat k športu po (nielen) Covid-19*

Zotavovanie po prekonanej infekcii je rôzne u rôznych detí, záleží najmä na vážnosti akútnej choroby, ale aj na celkovom zdravotnom stave pred Covid-19.

Komplikácie choroby, ktoré sťažujú návrat dieťaťa k aktívnemu športu:

Postihnutie srdca:

Poškodenie srdca a krvného obehu pri Covid-19 môže nastať aj bez toho, aby malo dieťa príznaky počas akútnej choroby. Hovoríme o bezpríznakovom zápale srdca (myokarditíde). Prejaviť sa môže až pri fyzickej námahe pri tréningoch. Preto je nevyhnutné, aby sa dieťa postupne zapájalo do športovej aktivity, najprv ľahkou záťažou, kedy treba pozorovať príznaky ako tlak a bolesť na hrudi, búšenie srdca, neprimerane rýchle dýchanie, pocit ťažkého dýchania, výrazne znížená výkonnosť a veľká únava.

Postihnutie pľúc: Pľúca sú orgánom, ktoré býva najčastejšie postihnuté pri stredne závažnom a závažnom priebehu Covid-19. Zotavovanie môže byť zdĺhavé aj po závažnejšom priebehu choroby.

Po Covid-19 môžu mať športovci aj **poruchy činnosti svalov, slabú výkonnosť, trpnutie a bolesti končatín.**

Ako postupovať pri návrate k aktívnemu športu po prekonaní Covid-19? Odborníci sa zhodujú na týchto odporúčaníach:

Deti s miernym alebo bezpríznakovým priebehom ochorenia:

- Vyhnúť sa akejkolvek fyzickej námahe aspoň 10 dní od začiatku príznakov ochorenia a minimálne 7 dní od vymiznutia príznakov (nepočíta sa strata chuti a čuchu).
- Dieťa pred návratom k aktívnemu športu nesmie mať žiadne príznaky zo strany srdca a dýchania pri normálnych denných aktivitách.
- Počas ochorenia výkonnosť a kondícia výrazne klesajú, a tým je začiatkové obdobie tréningu výrazne rizikové pre vznik úrazov a preťaženia.
- **Dieťa mladšie ako 12 rokov:**
- Postupne stúpajúca záťaž, ktorá sa riadi podľa toho, ako dieťa reaguje na záťaž
- **Dieťa staršie ako 12 rokov:**
- Prvý týždeň – minimálne 5 dní postupné zvyšovanie záťaže: 2 dni ľahká aktivita ako je rýchla chôdza, ľahký jogging, stacionárny bicykel cca 15 minút, nerobiť silové cvičenia

(intenzita menej ako 70% z maximálnej srdcovej frekvencie), 1 deň pomalý beh 2-3 kilometre, pridávať stacionárny bicykel do 30 minút (intenzita menej ako 80% z maximálnej srdcovej frekvencie), 1 deň začať tréning konkrétneho športu do 45 minút, ľahké silové cvičenia, 1 deň tréning do 60 minút, následne normálny tréning. Ak dieťa dobre zvláda záťaž a je bez príznakov, po 7 dňoch od návratu ku športu môže súťažiť alebo hrať zápasy v kolektívnych športoch.

- Dôsledne monitorovať zdravotný stav dieťaťa a okamžite reagovať na objavenie sa nových prejavov ako slabosti, závratov, únavy, bolesti hlavy, brucha a bolesti na hrudi, porúch dýchania a pod.
- Sledovať aj náladu dieťaťa, príznaky úzkosti alebo neprimeraného smútku – prerušenie obvyklých detských aktivít a kontaktov s rovesníkmi, ako aj pocit nedostatočnej výkonnosti a únavy pri tréningoch môže spôsobiť duševné poruchy u detí.

Deti so stredne závažným ochorením:

- Návrat k aktívnemu športu konzultovať vždy s pediatrom najskôr 10 dní od začiatku ochorenia COVID-19 a minimálne 7 dní od vymiznutia príznakov. Detský lekár vaše dieťa vyšetří a rozhodne, aké potrebné špeciálne vyšetrenia sú potrebné a odporučí plán návratu k aktívnemu športu.
- Detský lekár vaše dieťa vyšetří a rozhodne, či sú potrebné špeciálne vyšetrenia a odporučí plán návratu k aktívnemu športu. Dovtedy dieťa nesmie športovať.
- **Dieťa mladšie ako 12 rokov:**
- Pri dobrých výsledkoch vyšetrení je približný plán návratu k športu nasledovný: prvý týždeň – minimálne 5 dní postupné zvyšovanie záťaže: 2 dni ľahká aktivita ako je rýchla chôdza, ľahký jogging, stacionárny bicykel cca 15 minút, nerobiť silové cvičenia (intenzita menej ako 70% z maximálnej srdcovej frekvencie), 1 deň pomalý beh 2-3 kilometre, pridávať stacionárny bicykel do 30 minút (intenzita menej ako 80% z maximálnej srdcovej frekvencie), 1 deň začať tréning konkrétneho športu do 45 minút, ľahké silové cvičenia, 1 deň tréning do 60 minút, následne normálny tréning. Ak dieťa dobre zvláda záťaž a je bez príznakov, po 7 dňoch od návratu ku športu môže súťažiť alebo hrať zápasy v kolektívnych športoch.
- **Dieťa staršie ako 12 rokov:**
- Pri dobrých výsledkoch vyšetrení je približný plán návratu k športu nasledovný: minimálne 7 dní postupné zvyšovanie záťaže: 3 dni ľahká aktivita ako je rýchla chôdza, ľahký jogging, stacionárny bicykel cca 15 minút, nerobiť silové cvičenia (intenzita menej ako 70% z maximálnej srdcovej frekvencie), 2 dni pomalý beh 2-3 kilometre, pridávať stacionárny bicykel do 30 minút (intenzita menej ako 80% z maximálnej srdcovej frekvencie), 1 deň začať tréning konkrétneho športu do 45 minút, ľahké silové cvičenia, 1 deň tréning do 60 minút, následne 8. – 10. deň normálny tréning. Ak dieťa dobre zvláda záťaž a je bez príznakov, po 10 dňoch od návratu ku športu môže súťažiť alebo hrať zápasy v kolektívnych športoch. **Plán návratu k športu však vždy závisí od celkového zdravotného stavu dieťaťa, riadte sa odporúčaniam lekára.**

Deti so závažným priebehom ochorenia (pobyt na jednotke intenzívnej starostlivosti) a po MISC-C:

- Dieťa má zakázanú športovú aktivitu na minimálne 3 až 6 mesiacov a pre návrat k aktívnemu športu musí byť vyšetrené špecialistom (kardiológom, pneumológom, prípadne iným odborným lekárom).

Varovné príznaky u detí pri športovej aktivite/tréningoch:

Ak sa u dieťaťa pri športe vyskytnú tieto príznaky, okamžite ukončíte cvičenie a tréning, kým dieťa nebude vyšetrené lekárom!

- búšenie srdca
- bolesť na hrudi
- sťažené dýchanie (dušnosť), neprimeraná námaha pri športovaní, kašeľ pri námahe
- opuch a bolesť končatiny bez úrazu, sťažené dýchanie v pokoji a rýchly tlkot srdca (možná zrazenina krvi – trombóza)
- závrat alebo odpadnutie počas cvičenia alebo po ňom

Tieto informácie sú určené na vzdelávacie účely, Vy, čitateľ, preberáte plnú zodpovednosť za spôsob ich použitia.

Výbor SSPPS

MUDr. Beata Kartousová