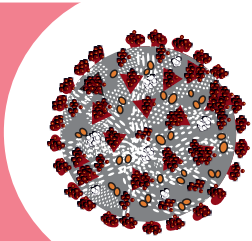


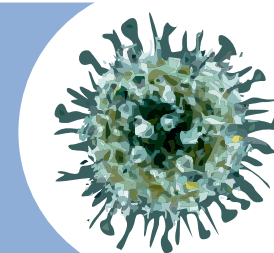
COVID - 19

- nakažlivé onemocnění způsobené novým koronavirem
- inkubační doba je 2 - 14 dnů, nejčastěji 5 - 6 dnů
- vyvolává především onemocnění dýchacího a trávicího ústrojí



CHŘIPKA

- nakažlivé onemocnění způsobené virem chřipky
- inkubační doba je 1 - 3 dny
- začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí svalů a kloubů, později se může objevit suchý dráždivý kašel



Nejčastější příznaky



zvýšená teplota



horečka



suchý kašel



únava

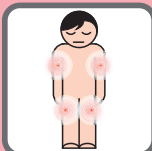
Časté příznaky



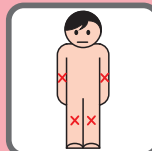
obtížné dýchání



bolest hlavy



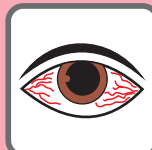
bolest svalů



bolest kloubů



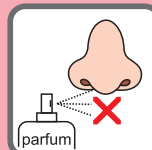
bolest v krku



zánět spojivek



ztráta chuti



ztráta čichu



svědivá vyrážka



covidové prsty

Méně časté příznaky



průjem



závraťe



rýma

Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi
- ztráta řeči
- ztráta pohybu
- zmatenost
- vykašlávání krve
- selhávání ledvin

Nejčastější příznaky



horečka



zimnice



únava



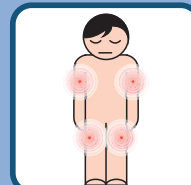
suchý kašel



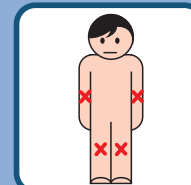
bolest hlavy



schvácenost



bolest svalů

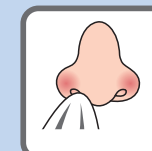


bolest kloubů

Časté příznaky



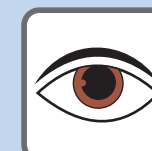
bolest v krku



rýma



nechutenství



bolestivý pohyb
očních bulbů,
bolest za očima

Méně časté příznaky



průjem



závraťe



zvracení

Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

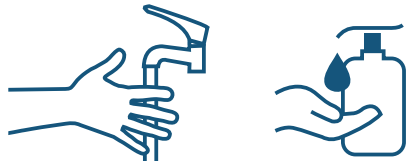
PŘEPOŠLETE VŠEM, KTERÉ MÁTE RÁDI...

1. Roušky nebo respirátory nosíme všude mezi lidmi i venku. Do telefonu si stáhneme **aplikaci eRouška**.



<http://www.erouska.cz>

2. Ruce si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.




http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/9A_jak_si_spravne_my_ruce.pdf

3. Snažíme se zůstat doma. Pokud potřebujeme jít ven, kryjeme si ústa a nos rouškou a dodržujeme **rozestupy 2 metry**.




http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/9A_jak_si_spravne_my_ruce.pdf

4. Dopřejeme si denně **pohyb** v přírodě. Procházka, sport, práce na zahradě... Pravidelně větráme.




http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Energie_v_rovnovaze_skladacka.pdf

5. Snažíme se o pravidelný **spánek**. Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.




http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty_kratke_intervence/u1A_1B.pdf

6. Nekouříme ani elektronické cigarety nebo zahříváný tabák. Kouření komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.




http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty_kratke_intervence/u1A_1B.pdf

7. Jíme **2 porce ovoce a 3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikosti pěsti.




http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Zivot_je_sladky_i_bez_cukru_skladacka.pdf

8. Jíme **méně sladkých potravin** s přidanými cukry. Maximum je 24 gramů denně = 6 kostek cukru. Obezita a cukrovka komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.






http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Zivot_je_sladky_i_bez_cukru_skladacka.pdf




9. Nakupujeme potraviny s **menším obsahem soli**. Maximum je 6 gramů denně. Vysoký krevní tlak komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karta_sul_tisk_logo_1_1_.pdf

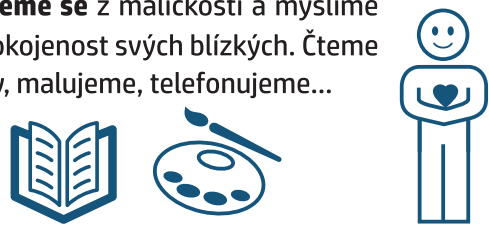
10. Dbáme na dostatek **vitaminu D**, který podporuje imunitu.

min. 2x týdně jaro, léto  20 min.  40 min. senioři 

min. 2x týdně   Doplnky stravy podzim, zima 

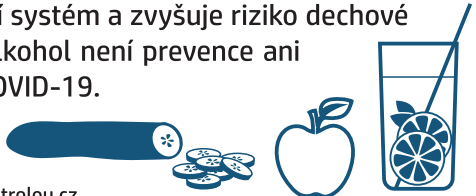
<https://koronavirus.mzcr.cz/nezapominejte-na-vitamin-d-ktery-podporuje-imunitu/>

11. Radujeme se z maličkostí a myslíme na spokojenost svých blízkých. Čteme knížky, malujeme, telefonujeme...



Zaměřujeme se na to, co můžeme ovlivnit.

12. Pijeme **neslazené ovocné nebo zeleninové šťávy, smoothies či vodu**. Alkohol oslabuje imunitní systém a zvyšuje riziko dechové tísně. Alkohol není prevence ani léčba COVID-19.



<http://alkoholpodkontrolou.cz>

