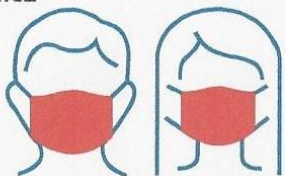
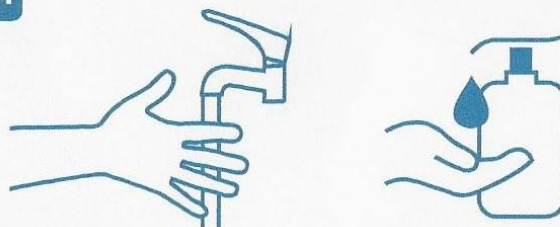


Jak vyžrát nad COVIDEM-19 ?

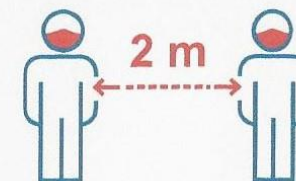
1. **Roušky** nebo **respirátory** nosíme všude mezi lidmi. Do mobilního telefonu si stáhneme aplikaci **eRouška**: www.erouska.cz



2. **Ruce** si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.

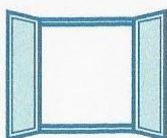


3. **Rozestupy** mezi lidmi dodržujeme 2 metry i s nasazenými rouškami.

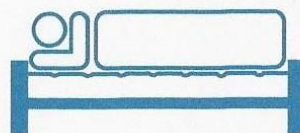


4. Dopřejeme si denně **pohyb** v přírodě. Procházka, sport, práce na zahradě...

Pravidelně větráme.



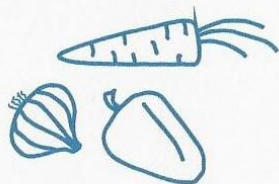
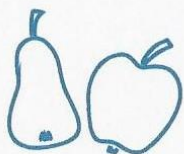
5. Snažíme se o pravidelný **spánek**. Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.



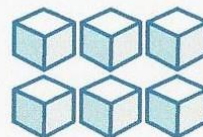
6. **Nekouříme** ani elektronické cigarety nebo zahříváný tabák. Kouření komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



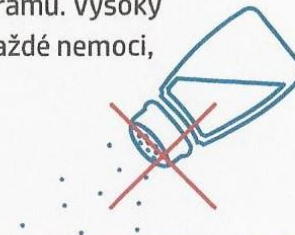
7. Jíme **2 porce ovoce** a **3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikosti pěsti.



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.



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



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

min. 2x týdně



20 min.



40 min.



senioři

min. 2x týdně.



Doplňky stravy
XI.- IV.



Více na <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, skypujeme...

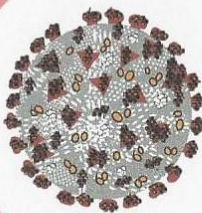


Zaměřujeme se na to, co můžeme ovlivnit.



COVID - 19

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



Nejčastější příznaky



zvýšená teplota



horečka

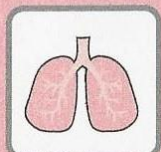


suchý kašel



únava

Časté příznaky



obtížné dýchání



bolest hlavy



bolest svalů



bolest kloubů



bolest v krku



zánět spojivek



ztráta chuti



ztráta čichu



svědivá vyrážka



covidové prsty

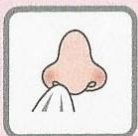
Méně časté příznaky



průjem



závrať



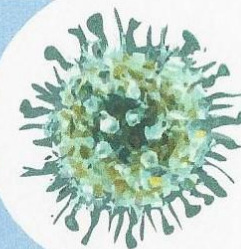
rýma

Závažné příznaky

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

CHŘIPKA

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



Nejčastější příznaky



horečka



zimnice



únava



suchý kašel



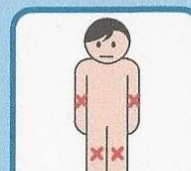
bolest hlavy



schvácenost



bolest svalů

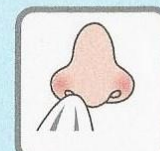


bolest kloubů

Časté příznaky



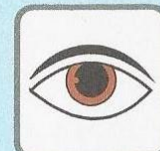
bolest v krku



rýma



nechutenství



bolestivý pohyb
očních bulbů,
bolest za očima

Méně časté příznaky



průjem



závrať



zvracení

Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi