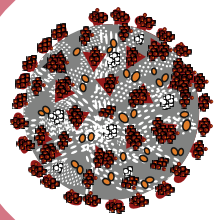
COVID - 19

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



Nejčastější příznaky

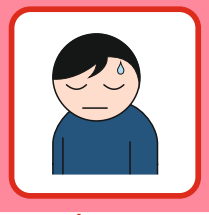


zvýšená teplota



horečka

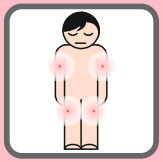

suchý kašel

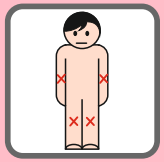

únava

Časté příznaky


obtížné dýchání


bolest hlavy

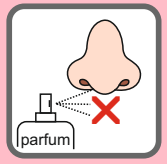

bolest svalů


bolest kloubů


bolest v krku


zánět spojivek


ztráta chuti



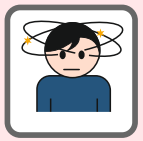
ztráta čichu

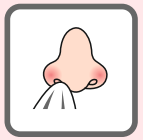

svědivá vyrážka


covidové prsty

Méně časté příznaky


průjem


závratě

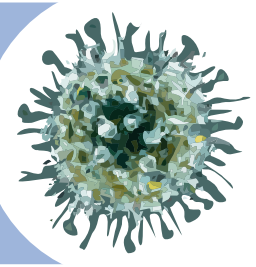

rýma

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.

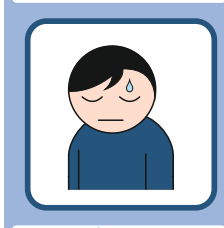


Nejčastější příznaky



horečka

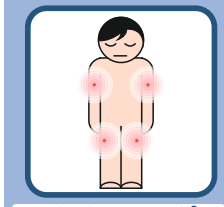

zimnice

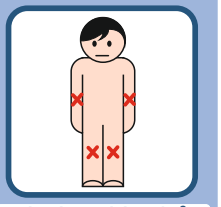

únava


suchý kašel


bolest hlavy

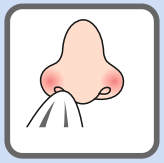

schvácenost

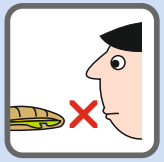

bolest svalů


bolest kloubů

Časté příznaky


bolest v krku

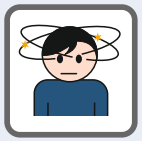

rýma


nechutenství


bolestivý pohyb očních bulbů, bolest za očima

Méně časté příznaky


průjem


závratě


zvracení

Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

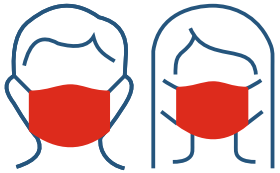
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid-19/htm

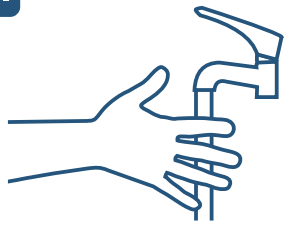
Jak vyzrát nad COVIDEM-19 ?

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



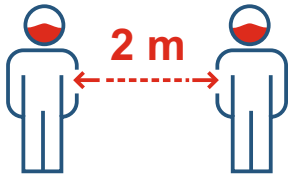


2. **Ruce** si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.



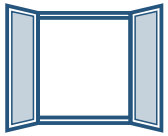


3. **Rozestupy** mezi lidmi dodržujeme 2 metry i s nasazenými rouškami.



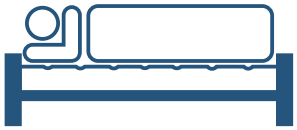
4. Dopřejeme si denně **pohyb** v přírodě. Procházka, sport, práce na zahradě...

Pravidelně větráme.





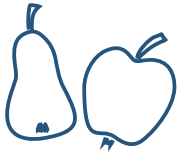
5. Snažíme se o pravidelný **spánek**. Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.



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

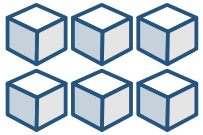


7. Jíme **2 porce ovoce a 3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikosti pěsti.

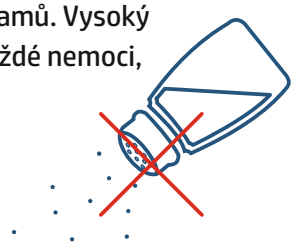




8. Jíme méně **sladkých potravin** s přidanými cukry. Maximum je 24 gramů denně = 6 kostek cukru. Obezita a cukrovka komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



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.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

© Státní zdravotní ústav 2020