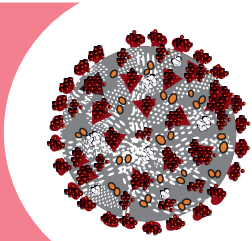


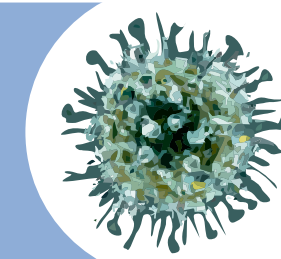
# COVID - 19

- 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

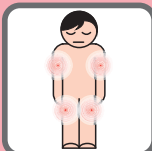
## Časté příznaky



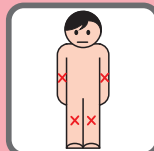
obtížné dýchání



bolest hlavy



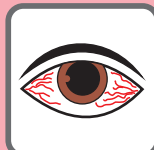
bolest svalů



bolest kloubů



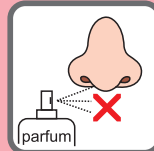
bolest v krku



zánět spojivek



ztráta chuti



ztráta čichu



svědivá vyrážka



covidové prsty

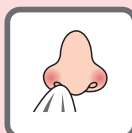
## Méně časté příznaky



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



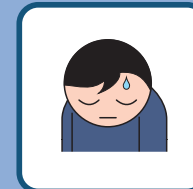
únava



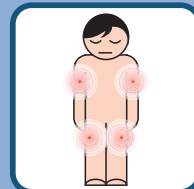
suchý kašel



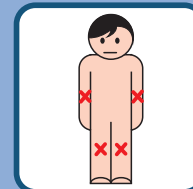
bolest hlavy



schvácenost



bolest svalů

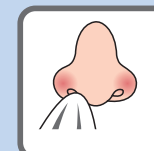


bolest kloubů

## Časté příznaky



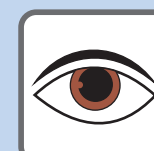
bolest v krku



rýma



nechutenství



bolestivý pohyb  
očních bulbů,  
bolest za očima

## Méně časté příznaky



průjem



závraťe



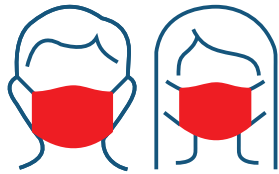
zvracení

## Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

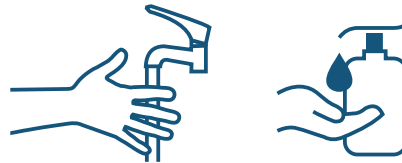
# PŘEPOŠLETE VŠEM, KTERÉ MÁTE RÁDI...

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



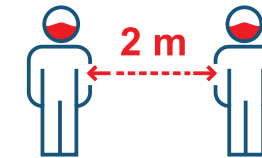
<http://www.erouska.cz>

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



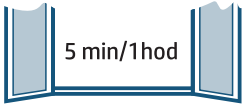
[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky\\_pdf/9A\\_jak\\_si\\_spravne\\_my\\_ruce.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/9A_jak_si_spravne_my_ruce.pdf)

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



**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](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.



**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](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.



**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](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](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



Doplňky 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>

