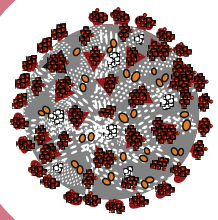
COVID - 19

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

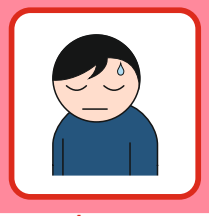


Nejčastější příznaky

zvýšená teplota

horečka

suchý kašel

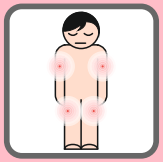


únava

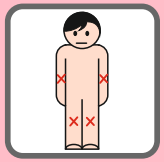
Časté příznaky

obtížné dýchání

bolest hlavy



bolest svalů

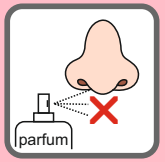


bolest kloubů

bolest v krku

zánět spojivek

ztráta chuti



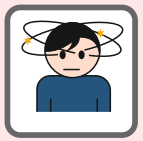
ztráta čichu

svědivá vyrážka

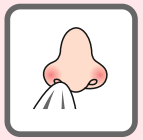
covidové prsty

Méně časté příznaky

průjem



závraťě



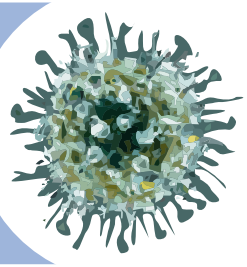
rýma

Závažné příznaky

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

CHŘIPKA

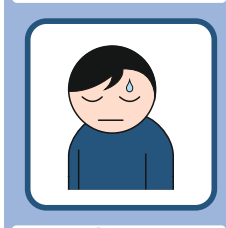
- nakažlivé onemocnění způsobené virem chřipky
- inkubační doba je 1 - 3 dny
- začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí svalů a kloubů, později přistupuje suchý dráždivý kašel.



Nejčastější příznaky

horečka

zimnice

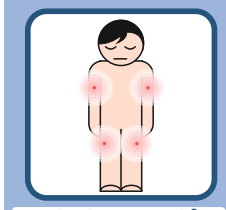


únava

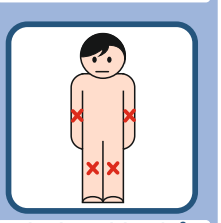
suchý kašel

bolest hlavy

schvácenost



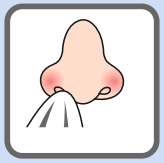
bolest svalů



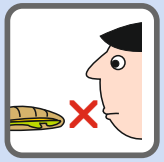
bolest kloubů

Časté příznaky

bolest v krku



rýma



nechutenství

bolestivý pohyb očních bulbů, bolest za očima

Méně časté příznaky

průjem

závraťě

zvracení

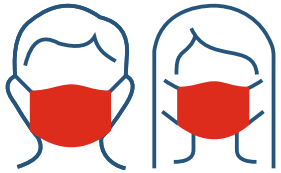
Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

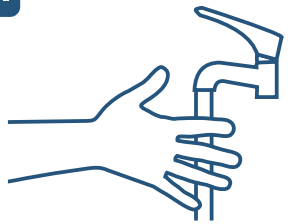
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid-19/htm

Jak vyzrát nad COVIDEM-19 ?

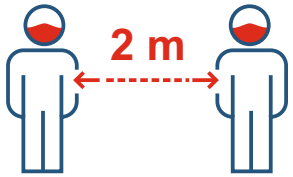
1. **Roušky** nebo **respirátory** nosíme všude mezi lidmi. Do mobilního telefonu si stáhneme **aplikaci eRouška**: www.erouska.cz



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

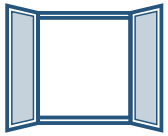


3. **Rozestupy** mezi lidmi dodržujeme 2 metry i s nasazenými rouškami.



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

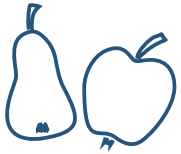
Pravidelně větráme.



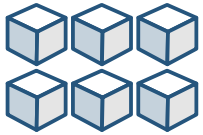
5. Snažíme se o pravidelný **spánek**. Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.

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

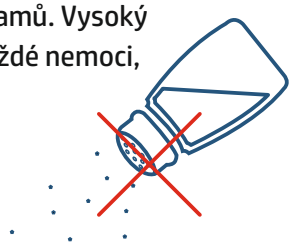
7. Jíme **2 porce ovoce a 3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikosti pěsti.



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