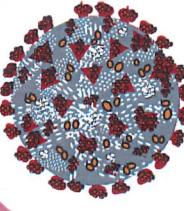


# COVID - 19

- 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



únavy

## 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



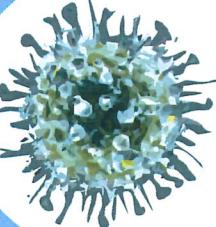
závratě



rýma

# 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



únavy



suchý kašel



bolest hlavy



schvácenost



bolest svalů

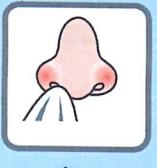


bolest kloubů

## Časté příznaky



bolest v krku



rýma



nechutenství



bolestivý pohyb očních bulbů, bolest za očima

## Méně časté příznaky



průjem



závratě



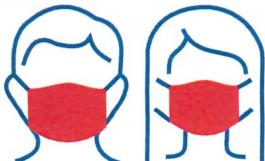
zvracení

## Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

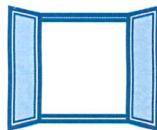
# Jak vyzrát nad COVIDEM-19 ?

1. **Roušky nebo respirátory** nosíme všude mezi lidmi. Do mobilního telefonu si stáhneme aplikaci eRouška: [www.erouska.cz](http://www.erouska.cz)



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

Pravidelně větráme.



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



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

min. 2x týdně



20 min.



Doplňky stravy  
XI.- IV.



min. 2x týdně.



Více na <https://koronavirus.mzcr.cz/nezapomínejte-na-vitamin-d-který-podporuje-imunitu/>

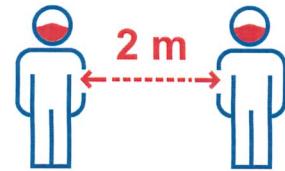
2. **Ruce** si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.



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



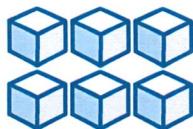
3. **Rozestupy** mezi lidmi dodržujeme 2 metry i s nasazenými rouškami.



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



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.



11. Radujeme se z malíčkostí a myslíme na spokojenosť svých blízkých. Čteme knížky, malujeme, skupujeme...



Zaměřujeme se na to, co můžeme ovlivnit.

