

## **Deset rad, jak snížit riziko nákazy COVID-19**

*04.03.2020*

Obavy z šíření nákazy nebezpečným koronavirem jsou určitě na místě, není však nutné propadat jakékoliv panice. V každém případě je prospěšné připomenout si hygienická pravidla, která je potřeba dodržovat, pokud chceme snížit riziko nákazy. A to nejen koronavirem, ale i pro případ všech dalších virových onemocnění, včetně naší sezónní chřipky, jejíž výskyt je i v těchto dnech u nás o mnoho řádů častější než nemoc COVID-19. Sepsal je pro nás člen Zdravotní komise ČOS, MUDr. Tomáš Jelen.

### **Deset rad, jak snížit riziko nákazy COVID-19:**

1. dodržovat základní hygienická pravidla:
2. umývat si ruce mýdlem anebo používat antibakteriální gel s obsahem alkoholu (před jídlem, zvláště po cestě hromadnou dopravou apod.)
3. nemnout si oči a obličej; omezit podávání rukou
4. při kašli a kýchání si zakrývat nos a ústa nejlépe jednorázovým kapesníkem nebo celou paží/rukávem, nikoli rukou! (kapesníky se pak mohou přenést dál); použité kapesníky likvidovat
5. vyhýbat se úzkému kontaktu s osobami, které mají příznaky nachlazení či chřipky, používat například i dezinfekci, pokud jsme v kontaktu s lidmi, kteří akutními respiračními potížemi trpí
6. nezdržovat se v místech s vyšším počtem lidí
7. důležité je řádné větrání místnosti
8. pro posílení imunity je vhodné konzumovat dostatečné množství ovoce a zeleniny jako přirozených zdrojů vitamínů
9. prevencí je také správná životospráva, dostatek spánku, pravidelný přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu (např. procházky), vyhýbat se stresu
10. při onemocnění je nezbytné zůstat izolován doma a nešířit tak nemoc dále