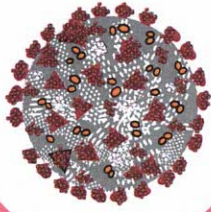


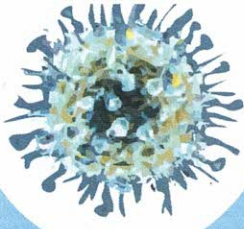
COVID - 19

- 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 přistupuje suchý dráždivý kašel.



Nejčastější příznaky



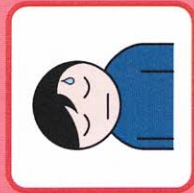
zvýšená teplota



horečka

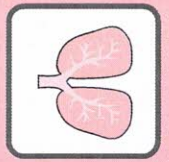


suchý kašel

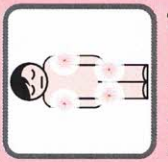


únava

Časté příznaky



obtížné dýchání



bolest svalů



bolest v krku



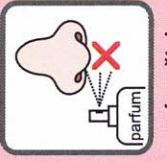
bolest hlavy



bolest kloubů



zánět spojivek



ztráta čichu



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

Nejčastější příznaky



horečka



únava



zimnice



suchý kašel



bolest hlavy



bolest svalů



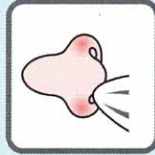
schvácenost

bolest kloubů

Časté příznaky



bolest v krku



rýma



nechutenství



bolestivý pohyb
očních bulbů,
bolest za očima

Méně časté příznaky



průjem



závratě



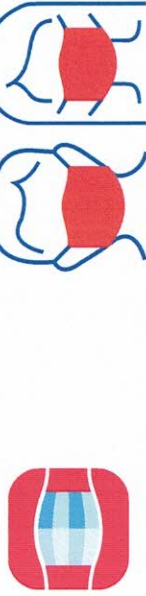
zvracení

Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

Jak vydržet nad COVIDEM-19?

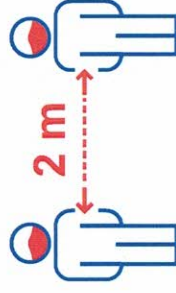
1. **Roušky** nebo **respirátory** nosíme všude mezi lidmi. Do mobilního telefonu si stáhneme aplikaci **eRouška**: www.erouska.cz



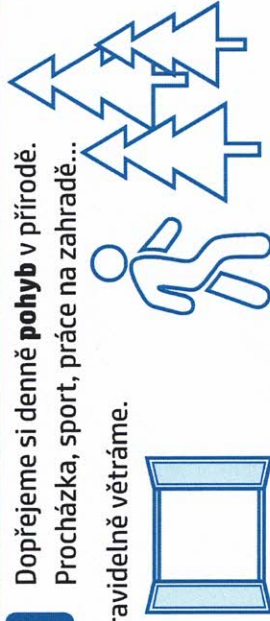
2. **Ruce** si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.



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.



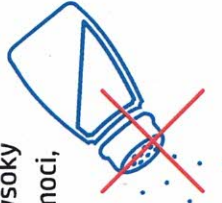
7. Jíme **2 porce ovoce a 3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikosti pěsti.



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. Vyberáme 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
min. 2x týdně.

11. **Radujeme se** z maličkostí a myslíme na spokojenost svých blízkých. Čteme knížky, malujeme, skypujeme...



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