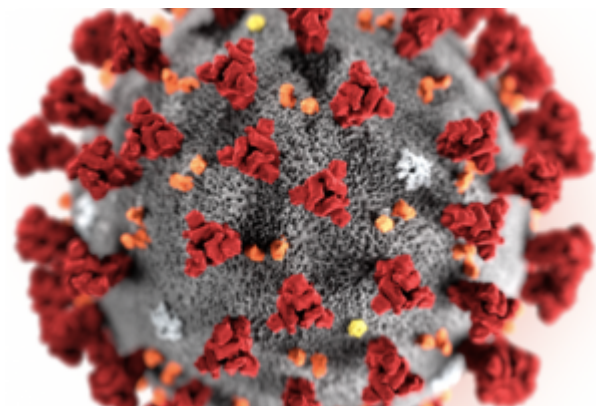


Základní návod: jak chránit sebe a své blízké, především rodiče a prarodiče před nákazou koronavirem



vloženo: 14.3.2020, 18.30

Jednoduchá a přehledná pravidla, jak co nejvíce ochránit své zdraví v souvislosti s koronavirovou nákazou.

1. Vyhýbejte se místům s větším počtem lidí
2. Z domu vycházejte jen kvůli nezbytně důležitým věcem
3. Kam nemusíte – nechodte
4. Nákupy soustředte do jednoho dne, upřednostňujte nákupy balených potravin
5. Nechodte k lékařům na kontroly, které nejsou nezbytně nutné a pokud nemáte akutní problémy
6. Pokud máte akutní problémy s příznaky koronaviru (zvýšená teplota, suchý kašel, dušnost, bolest svalů, únava), nechodte k lékaři vůbec, volejte mu telefonem
7. Mějte po ruce telefonní kontakt na svého ošetřujícího lékaře
8. Pokud jdete ven, používejte rukavice, abyste se zbytečně nedotýkali holýma rukama předmětů
9. Po návratu domů si řádně (až 40 sec) umývejte ruce mýdlem, nejlépe antibakteriálním
10. Nesahejte si zbytečně na obličej
11. Jezte dostatek vitaminů, zvyšte množství přijímaných tekutin
12. Zkuste omezit i návštěvy rodin mezi sebou, svým rodičům a prarodičům více telefonujte, než je osobně navštěvujete
13. Nabídněte především seniorům možnost nákupu, popřípadě vyřízení jiných, důležitých věcí
14. Uklidňujte své blízké, všichni věříme, že tato mimořádná situace do pár týdnů skončí a extrémní obavy nikomu nepomohou

PS: I přes všechny výzvy, abyste nechodili, kam nemusíte, vycházky do přírody a tam, kde se nenachází mnoho lidí, jsou pro všechny věkové skupiny, zvláště ty dříve narozené, naopak velmi vhodné.

Zpracovali: MUDr. Vít Kaňkovský a Šárka Jelínková