

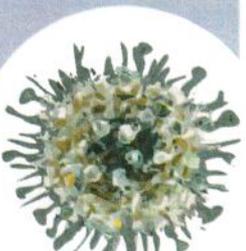
# COVID - 19

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



# CHŘÍPKA

- 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

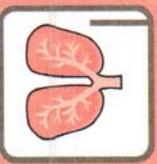


suchý kašel



únava

## Časté příznaky



obtížné dýchání



bolest svalů



bolest v krku



ztráta chuti



svědivá vyrážka



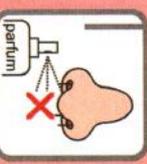
bolest hlavy



bolest kloubů



zánět spojivek



ztráta čichu



COVIDOVÉ PRSTY

## Méně časté příznaky



průjem



závratě



rýma



závažná dušnost

bolest na hrudi

tlak na hrudi

ztráta řeči

ztráta pohybu

zmatenost

vykašlávání krve

selhávání ledvin

## Nejčastější příznaky



horečka



únava



bolest hlavy



bolest svalů



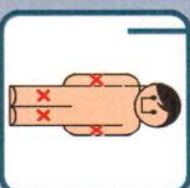
zimnice



suchý kašel



schvácenost

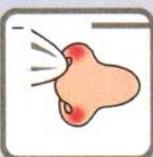


bolest kloubů

## Časté příznaky



bolest v krku



rýma



nechutenství



bolestivý pohyb  
očních bulbů,  
bolest za očima

## Méně časté příznaky



průjem



závratě



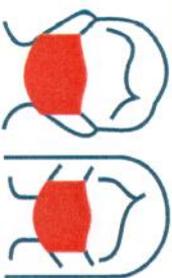
zvracení

## Závažné příznaky

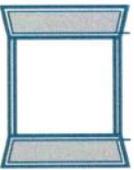
- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

# Jak 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)



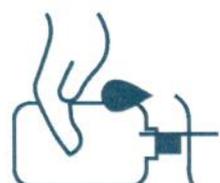
- 4. Dopřejeme si denně pohyb v přírodě.** Procházka, sport, práce na zahradě... Pravidelně větráme.



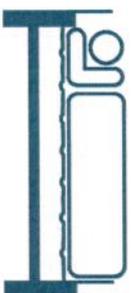
- 7. Jíme 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikosti pěsti.



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



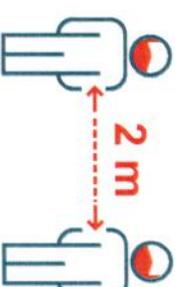
- 5. Snažíme se o pravidelný spánek.** Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.



- 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.



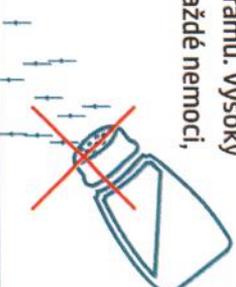
- 3. Rozestupy** mezi lidmi dodržujeme 2 metry i s nasazenými rouškami.



- 6. Nekouříme** ani elektronické cigarety nebo zahřívány tabák. Kouření 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 vitamínu D,** který podporuje imunitu. min. 2x týdně V.L.X. 20 min. 40 min. senioři Doplnky stravy min. 2x týdně. XI.-IV.



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

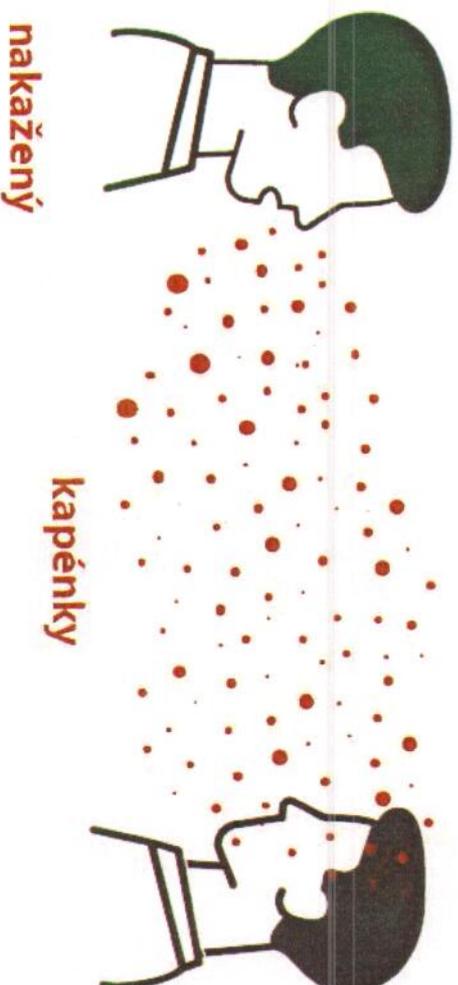
- 11. Radujeme se z malíčkosti a** myslíme na spokojenost svých blízkých. Čteme knížky, malujeme, skypujeme...



**Zaměřujeme se** na to, co můžeme ovlivnit.

# JAK SE MOHU NAKAZIT?

## přímý kontakt



- kašel
- kýchnutí
- smrkání
- zpívání
- mluvení
- dýchání

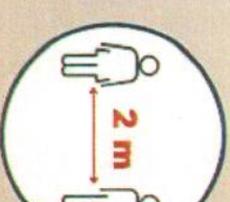


fyzický kontakt

# JAK SE CH



ROUŠKA / RESP



ROZESTUP



HYGIENA RU



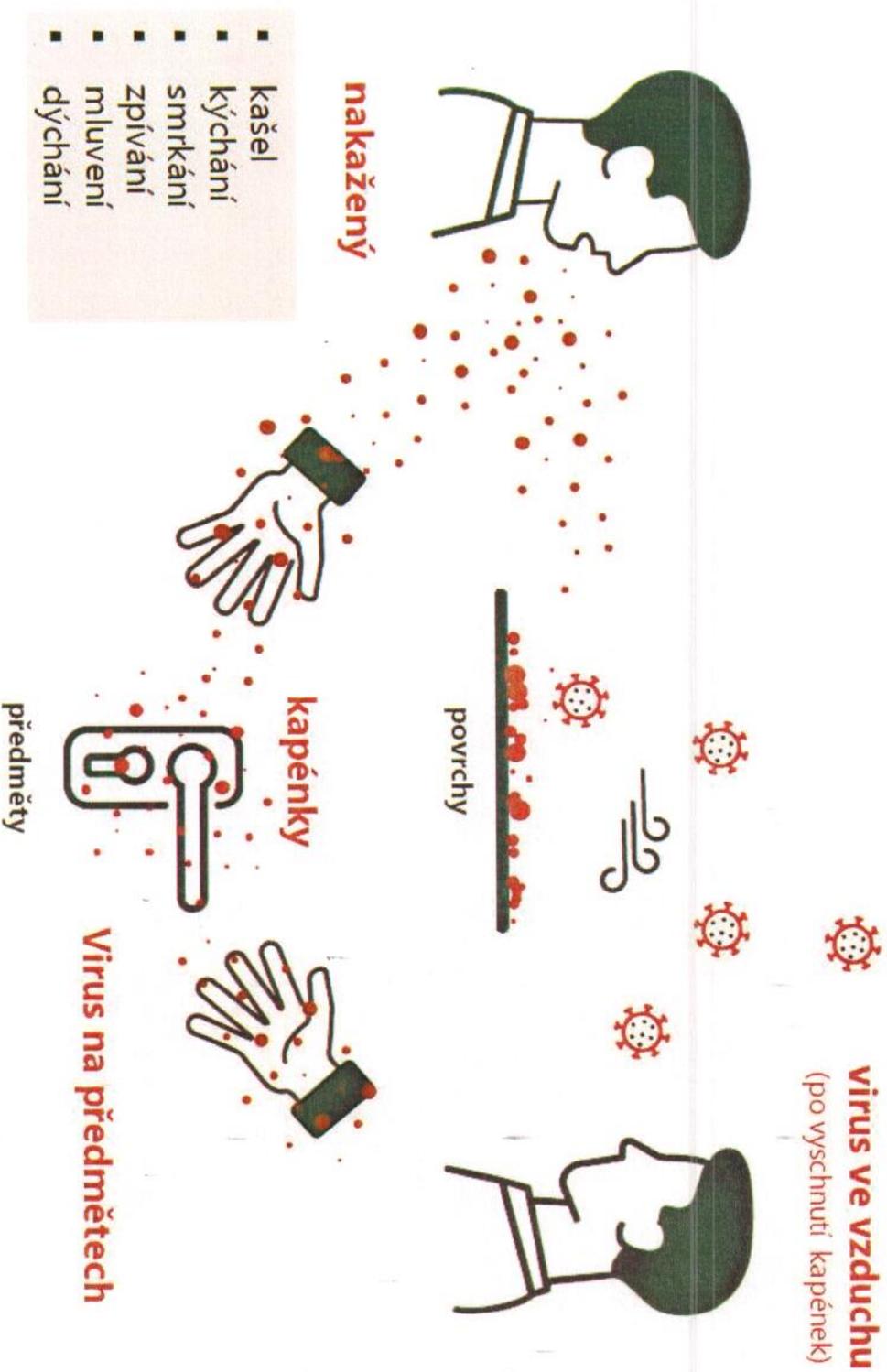
Centrální řídicí tým COVID-19



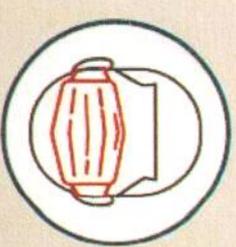
MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

# JAK SE MOHU NAKAZIT?

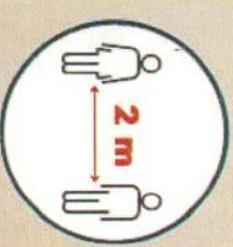
## Nepřímý kontakt



# JAK SE CH



OCHRANA  
ÚST A NOSU



ROZESTUPY



HYGIENA RUKOU

ON



Centrální řídicí tým COVID-19

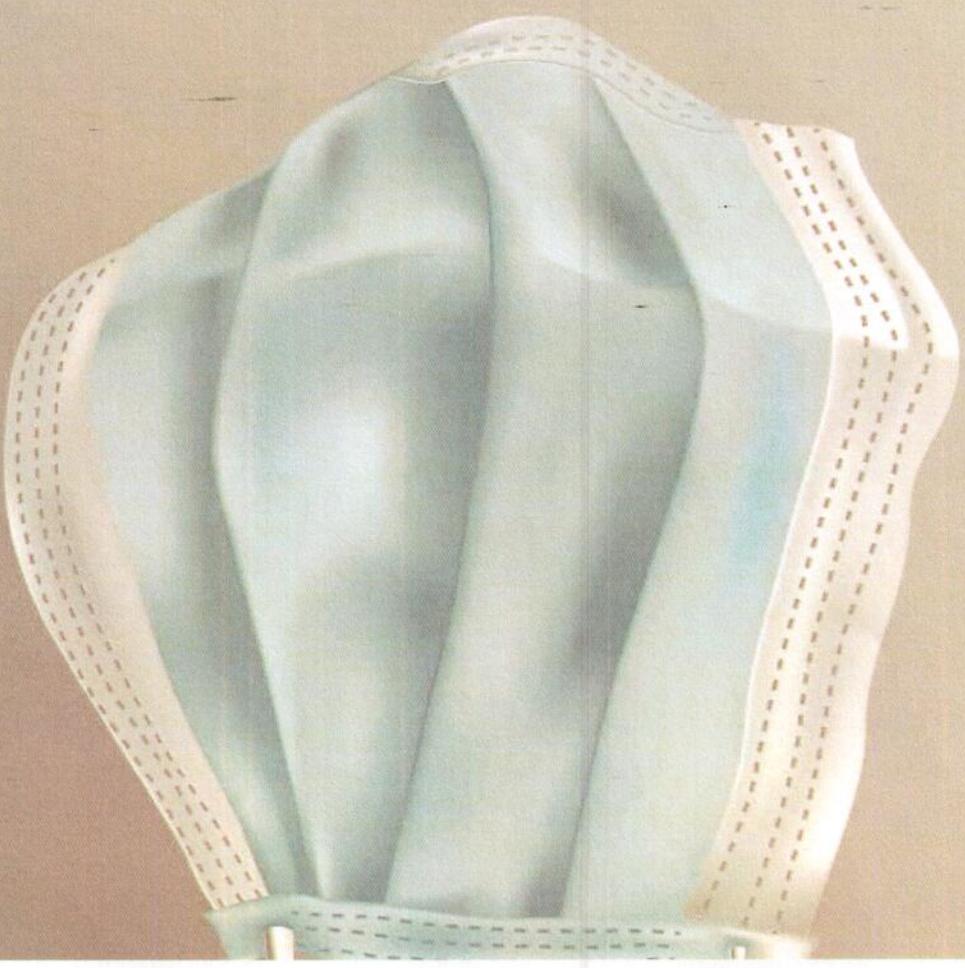


MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

**Roušky významně omezují šíření kapének od nakažené osoby – chrání ostatní.**

Roušky snižují množství viru v místnosti.

Respirátory navíc chrání i proti vdechnutí viru.



Centrální řídicí tým COVID-19



MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY