ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- Jezte dostatek ovoce a zeleniny.
- Dodržujte pitný režim.
- Pobytem na čerstvém vzduchu posilujete imunitu.
- Pravidelně se hýbejte.



KDY ZŮSTAT DOMA?

Pokud se necítíte dobře, máte rýmu, bolest v krku, kašel a teplotu s bolestmi svalů a kloubů, zůstaňte doma – zabráníte tím šíření virů nebo bakterií na jiné osoby.

REŽIM NÁVŠTĚV

Pokud chcete navštívit prarodiče, osoby s chronickým onemocněním, u nichž hrozí riziko závažného průběhu respiračního onemocnění, myslete při návštěvě na ochranu dýchacích cest (roušky, respirátor) a dodržujte hygienu rukou.

V případě, že chcete navštívit hospitalizované pacienty, dbejte pokynů zdravotníků.

Buďme ohleduplní k sobě navzájem a dodržujme pravidla, protože pokud chráním sebe, chráním i ostatní.

ZÁKLADNÍ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

HYGIENA RUKOU

- Často si myjte ruce teplou vodou a mýdlem. Po příchodu domů, do práce, po použití toalety, před jídlem apod.
- Doma mějte vyhrazené samostatné ručníky pro jednotlivé členy domácnosti nebo používejte jednorázové ručníky.
- Pro větší ochranu před onemocněním používejte dezinfekční přípravek nebo dezinfekční gel.
- Omezte dotýkání se rukou obličeje, zejména pak očí.

RESPIRAČNÍ ETIKETA

- Při kašli/kýchání si zakrývejte ústa a nos kapesníkem nebo ohnutým loktem. NE do dlaně, kterou saháte na madlo v MHD, kliku v bytovém domě, na nákupní vozík apod.
- Používejte jednorázové kapesníky a po použití je ihned vyhoďte.
- V uzavřených prostorách/místnostech pravidelně nárazovitě větrejte.
- V uzavřených prostorách se chraňte nošením jednorázové roušky/respirátoru. Noste je přes nos i bradu.



JAK SE CHRÁNIT PŘED RESPIRAČNÍMI NEMOCEMI?



CO JSOU RESPIRAČNÍ ONEMOCNĚNÍ?

Podzimní a zimní období je každoročně spojeno se zvýšeným výskytem respiračních onemocnění, které postihují dýchací cesty.

Mezi nejčastější patogeny patří:

- chřipka
- RS virus (respirační syncytiální virus)
- SARS-CoV-2 (COVID-19)
- a další respirační viry

Původci těchto nákaz se přenášejí především kapénkami, šíří se tedy nejvíce prostřednictvím kýchání, kašlání, mluvení a mohou též ulpívat na předmětech, se kterými byl nemocný v kontaktu.

OČKOVÁNÍ

Proti některým respiračním nemocem je dobrou ochranou očkování např.: chřipka, COVID-19 a pneumokokové infekce; v některých případech nezabrání onemocnění, ale může zmírnit závažný průběh.
Některá očkování jsou hrazena z veřejného zdravotního pojištění pro rizikové skupiny (senioři, chronicky nemocní, zdravotníci). Pro bližší informace se obraťte na svého praktického lékaře.

ÚRAZOVÁ NEMOCNICE V BRNĚ