

Obecná doporučení při prevenci respiračních onemocnění

- **Pitný režim:** dostatečně pijte (aspoň 8 sklenic čisté filtrované vody denně). Tekutiny pomáhají tělu v boji proti infekci a zlepšují cirkulaci lymfatického systému, který v eliminaci patogenů napomáhá.
- **Vyvážená strava:** vyhněte se jídlům, která vám nedělají dobře, zahrňte do stravy libové maso, zeleninu a celozrnné pokrmy. Vyhněte se potravinám, které podporují tvorbu hlenu (nadbytek pečiva, mléčné výrobky, droždí, banány, ovocné džusy nad 200ml denně). Omezte průmyslově zpracované potraviny a potraviny bohaté na sůl a **cukr**.
- **Koření:** mnoho koření pomáhá prohřátí těla a zároveň má antibakteriální a antivirové působení. Například **zázvor, tymián, oregano, šalvěj či česnek** snadno přidáte do čaje nebo pokrmů.
- **Spánek:** spěte - ideálně 8 hodin denně. Pokud máte symptomy nachlazení nebo chřipky, je samozřejmé, že vaše tělo bude vyžadovat více spánku.
- **Stres:** Naučte se pracovat se stresem. Je prokázáno, že zdravé vztahy mají pozitivní vliv na imunitní systém a celkové zdraví.
- **Prostředí v domácnosti:** zaměřte se na případné **plísně, prach** a toxiny v domácnosti, které mohou ovlivnit zdraví vašich plic.
- **Kouření:** kouření, včetně pasivního, může zvýšit náchylnost k onemocněním souvisejícím s plícemi.
- **Cvičení:** Přiměřená fyzická aktivita podporuje imunitní systém a pomáhá snižovat riziko respiračních infekcí. Intenzivní cvičení může naproti tomu imunitní odpovědi utlumit.

Snižte riziko nákazy na minimum, šetřete síly lékařům a sestřám v první linii.

- **Umývejte si pravidelně a důkladně ruce mýdlem.** Viry čekají na možnost proniknout do živého organismu a dostat se do buněk, které donutí produkovat další a další kopie viru. Poté, co se namnoží, tuto buňku opustí a obalí se její membránou, aby se maskoval před imunitním systémem a přežil i mimo tělo svého hostitele. Buněčná membrána je z velké části složena z tuku, tvoří ji dvě vrstvy tzv. fosfolipidů. Při mytí rukou rozpuštěné mýdlo obalí molekuly tuku a virus se v mýdlové vodě rozpadá. Kůže na ruce je plná záhybů, proto je důležité mýt si ruce alespoň 20 sekund.

- **Nedotýkejte se úst, nosu a očí**, pokud nemáte řádně umyté ruce. SARS-Cov-2 je slizniční virus.
- **Noste roušku**. Přestože jsou roušky pro viry prostupné, nakažený člověk v roušce šíří kolem sebe podstatně nižší dávky viru a prostředí, kde se vyskytuje, je tedy pro ostatní bezpečnější. Snížení virové nálože je pro omezení šíření nákazy zásadní. Ze stejného důvodu dodržujte i příslušné rozestupy od ostatních lidí.
- **Dopřejte si dostatečný spánek**: Nedostatek spánku a stres snižuje schopnost imunitního systému reagovat na patogeny. Přestaňte před spaním sledovat horory (i zprávy o počtech nakažených). Vyplavené stresové hormony následkem psychického napětí nebo nedostatku spánku omezují funkci T-lymfocytů, imunitních buněk, které rozeznávají a likvidují buňky infikované virem.
- **Bud'te ohleduplní**. Pokud se necítíte dobře, i kdyby to byla jen rýma, omezte setkání s dalšími osobami na minimum a vždy mějte zakrytá ústa a nos. Nikdy nevíte, jak je na tom imunitní systém člověka, se kterým se zrovna potkáte, nebo na něj jen kýchnete v obchodě.