KORONAVIRUS – VZKAZ RADNICE

Vážení spoluobčané,

ten otravný vir – koronavir, a nemoc COVID-19, kterou způsobuje, už dorazil i k nám do Hulína. Nestalo se však nic, co bychom nečekali. A mohu vás ujistit, že jsme na tuto „nezvanou návštěvu“ připraveni. Provedli jsme a provádíme řadu opatření a budeme dělat dál i spolu s vámi vše pro to, aby se u nás dlouho nezabydlela a aby od nás co nejdříve odešla. Všechny naše postupné kroky navazují na práci zdravotníků a všech dalších zodpovědných orgánů. Nejsme v tom tedy sami.

POZOR!

V boji proti koronaviru si ale hlavně musíme všichni pomoci navzájem! Především tím, že budeme respektovat veškerá nařízení, opatření a doporučení, která jsou v této souvislosti vydávána. Mají nás chránit! Vím, často nám nemusí vyhovovat, omezují nás, ale věřte, že jsou navýsost potřebná.

Začít musí každý u sebe!

Apeluji tedy na vás:

- respektujte tato opatření,
- buďte maximálně odpovědní k vlastnímu zdraví, zdraví vašich blízkých i zdraví lidí ve vašem okolí,
- pomáhejte ostatním, pokud tuto pomoc potřebují,
- informujte se navzájem, ale nešiřte zbytečně neověřené a nepravdivé zprávy,
- pokud potřebujete, využijte nabídku pomoci, kterou nabízí město

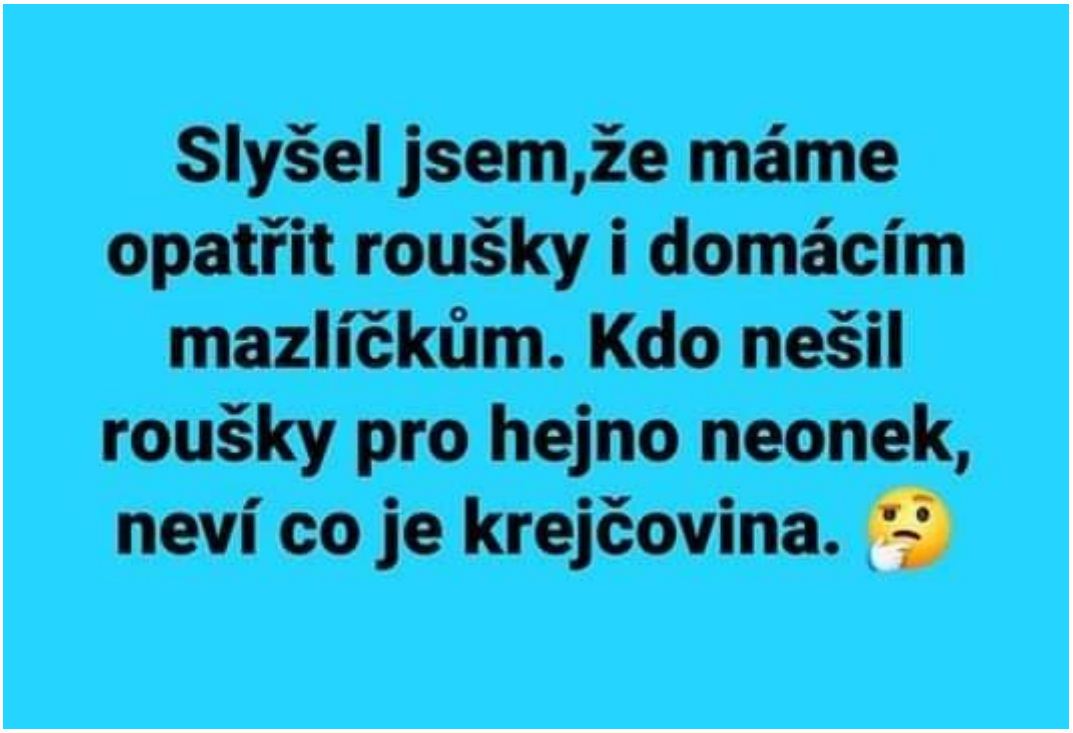
Sledujte informace na www.hulin.cz

Zásah pandemie koronaviru je masivní a dorazila už i do našeho města. Je velmi nebezpečná! Ten, koho virus postihnul, si nezaslouží **žádné odsuzování, ostouzení a obviňování! Naopak!** Zaslouží si naše pochopení a pomoc, pokud ji od nás bude potřebovat. Uvědomme si, prosím, že tato nemoc může opravdu postihnout každého z nás. A jak se dnes chováme k druhým, mohou se druzí zítra chovat k nám. Také je třeba si uvědomit, že se vzniklou situací si řada

lidí nedokáže sama poradit a uvítá vstřícnost a zájem ostatních. Buďme tedy i citliví a empatičtí.

Nepropadejme strachu!
Naopak, buďme optimističtí!

Optimistická mysl dělá s organismem divy. Je štítem proti nemocem. Buďme obezřetní, neriskujme, ale zároveň věřme ve šťastný konec. A ten přijde! Taky to pak pěkně oslavíme! ☺ Pro dobrou mysl je vhodné nyní sledovat nabídku české televize v novém programu ČT3, pročíst znovu knihovnu, časopisy, zopakovat jazyky, oprášit stolní hry, povídat si ……. a také sociální sítě kromě spousty zavádějících informací někdy překvapí, s jakým humorem se umíme tomu blbýmu viru a nemoci postavit a bránit. Zasmějte se od srdce! Zvyšuje to imunitu!



Jak je to s případným onemocněním COVID-19 nebo karanténou? Jaký dodržovat denní režim? Jaká strava, jaký pohyb v karanténě?

Radí MUDr. Ilja Ryšavý, vedoucí lékař interní metabolické jednotky intenzivní péče Krajské nemocnice T. Bati ve Zlíně:

Když je člověk v domácí karanténě, nechodí do práce, má více času – a to i na spánek. Co udělat pro to, aby byl co nejkvalitnější?

I v době karantény je nadále nutné dodržovat zásady spánkové hygieny - uléhat při pocitu ospalosti, příliš nespat během dne, hlavně v druhé polovině dne, a když už, tak pouze na zhruba 30 minut, snažit se dodržovat ve vztahu ke spánku alespoň orientačně pravidelnost, vypustit kofein čtyři hodiny před plánovaným spánkem, mít v místnosti, kde spíme, opravdu tmu, nesledovat půl hodiny před spaním zprávy o koronaviru - kvůli rozrušení a také zářící obrazovce mobilu, která světlem brání našemu mozku v produkci melatoninu potřebnému k usnutí ... a ideálně se každý den alespoň mírně unavit fyzickou aktivitou.

Je osm hodin spánku stále platná norma pro dostatečný spánek?

Je to zase hodně individuální, většinou se jako normální doba udává šest až devět hodin denně. Kratšího spánku, i kolem čtyř hodin, jsou schopni pouze ti, kteří spí efektivně.

Pomůže si otevřít okno, častěji větrat?

Nevím, jestli pomůže k lepšímu spánku pravidelně větrat přes den, u většiny lidí ale pomůže mít v místnosti na spaní chladněji, odborníci doporučují teplotu mezi 18 a 20 °C.

Je lepší některé potraviny a nápoje před spánkem vynechat?

Už jsem zmiňoval kofein, jehož konzumace může u citlivých lidí ovlivněním adenosinovým receptorů bránit usnutí i v malých koncentracích. Existuje v tom výrazná variabilita, pro někoho není problém vypít kávu půl hodiny před spánkem, pro někoho je problém i černý čaj pět hodin před ulehnutím. U každého, kdo má se spánkem problémy, by ale omezení kofeinu měla být jedna z prvních věcí.

Alkohol krátkodobě usnadní usínání, zvyšuje ale riziko rozbourání přirozené architektury spánku, což může vést k probuzení uprostřed noci. Nikotin v cigaretách, i elektronických, je stimulant, proto nekouřit před spaním a nechodit si zapálit v noci, když nemůžu usnout.

Obecně je současná doba ideální pro ukončení kouření - lidé nemůžou moc chodit ven, a když už jdou, tak nosí roušku. Je potřeba si uvědomit, že kuřáci mají, zdá se, větší riziko těžšího průběhu koronavirové pneumonie - zápalu plic.

V souvislosti s protikoronavirovým opatřením se hlavně seniorům nedoporučuje vůbec chodit ven. Co s tím, když je člověk najednou méně aktivní, má menší výdej energie, jak se unavit, aby se spánek v požadované kvalitě dostavil?

Předně je teď izolace seniorů opravdu důležitější než jejich pohybový režim. Nicméně každý si musí najít tu svoji aktivitu tak, aby k ní neměl odpor, to je základ. Skoro nikdo nemá tak silnou vůli, aby pravidelně dělal něco, do čeho se musí nutit. Člověk, který je zvyklý využívat internet, může využít paletu tréninkových programů v domácím prostředí, fungují e-shopy, funguje nákup pomůcek na domácí cvičení - steppery, rotopedy, švihadlo. Pro staršího člověka bez vybavení je vhodné denní energické pochodování na místě u sledování televize.

A jsme od spánku u pohybu a hmotnosti. Jak si udržet zdravou hmotnost, když karanténní opatření brání lidem ve sportu a pohybu obecně?

O hmotnosti rozhoduje hlavně strava, pohyb je naprosto klíčový pro zdraví. Ale štíhlý může být i nesportující člověk. Zásadním momentem je už kupování potravin v obchodě. Je jednodušší jíst zdravě, když má člověk v lednici většinou zdravé potraviny. Velkou většinu našeho denního výdeje spotřebuje bazální metabolismus - to je energie, kterou tělo potřebuje, aby fungovaly orgány a nezhroutilo se vnitřní prostředí ve své rovnováze. Energie, kterou spálí svaly, je oproti bazálnímu metabolismu menší. Pro zdravou hmotnost, ale i celkově pro zdraví, je zásadní jak aerobní pohyb - například právě pochodování na místě do zadýchání - tak i anaerobní pohyb - což je vlastně posilování, kterému se hlavně starší generace věnuje málo, i když by měla. Cvičení proti odporu, s pružinami a činkami, udrží svalovou hmotu, větší procento svalové hmoty pak výrazně zvyšuje denní potřeby bazálního metabolismu, nemluvě o nižším riziku osteoporózy a pádů, které mají hlavně pro starší generaci často devastující účinky. Cvičení s činkami pro zachování svalů by měla být všeobecně rozšířená činnost, neměli by se jí věnovat jen mladí lidé v touze po atraktivní postavě.

Lze zdravou stravou zabránit závažnému průběhu koronavirové infekce?

Nejsou žádné důkazy, že by nějaká jedna konkrétní potravina nebo doplněk stravy infekci zabránil, obecně nakupovat doplňky stravy na podporu imunity je většinou vyhazování peněz. Lidé mají pocit, že když si nakoupí zásobu vitaminů, multivitaminů a doplňků stravy v lékárně, dělají pro své zdraví to nejlepší, bohužel to tak ale není. V naprosté většině případů je to neprokázané a zbytečné, i když se nás reklama snaží přesvědčit o opaku.

K odolnosti vede celkové zdraví - už jsem zmiňoval nekouření, jinak jsou doporučení pro odolnost stejná jako jsou obecné zásady zdravé stravy - pestrá strava, ve které je každý den alespoň nějaké ovoce a alespoň nějaká zelenina. Obecně každé těžší stonání probíhá lépe, když člověk začíná se slušnou svalovou hmotou - z ní si organismus bere při nemoci živiny, zásoba tuku v takové situaci nepomůže.

Rizikový faktor pro těžký průběh infekce je obezita - nemá ale smysl ve snaze o snížení hmotnosti narychlo začít držet hladovku. Sice dojde ke skokovému poklesu hmotnosti, hladovka ale tělo výrazně oslabí.

Pár důležitých informací:

Koronavirus:

Koronavirus je zjednodušené označení pro virus, který dostal název SARS-CoV-2 nebo 2019-nCoV. Ten způsobuje infekční onemocnění, které lékaři nazývají COVID-19. Koronavirus se mu říká proto, že má tvar, který vypadá jako sluneční koróna – takových virů je celá skupina a patří do ní právě třeba SARS nebo HIV. Na člověka se přenesl se vší pravděpodobností

z divokého zvířete, i když zdroj nákazy nebyl v lokalitě prvního výskytu onemocnění, tedy v Číně, konkrétně ve Wu-chanu, identifikován.

COVID-19 - příznaky: horečka, únava, dušnost, suchý kašel, bolest svalů a kloubů**. Inkubační doba:** 1–14 dní**. Léčba:** symptomatická; vakcína ani lék zatím neexistuje**. Smrtnost:** 3,4 %.

Co dělat, pokud máte podezření, že máte koronavirus:

Ministerstvo zdravotnictví ČR vydalo následující pokyny:

1. Pokud vám je špatně a byli jste v kontaktu s osobou, která má, či měla infekční onemocnění, kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře a postupujte podle jeho doporučení. O víkendu nebo v případě, že váš lékař neordinuje, kontaktujte záchrannou službu a postupujte podle jejího doporučení. Lékaře kontaktujte i v případě, že jste se s nakaženou osobou setkali a necítíte obtíže. Kontaktovat můžete i Krajskou hygienickou stanici Zlínského kraje, Infolinka: 724 221 953 a 577 006 759 (nepřetržitě od 7:00 do 19:00)

2. Pokud se koronavirus vyskytuje u vás v rodině, informujte zaměstnavatele a postupujte podle doporučení praktického lékaře, případně informujte školu dítěte a také postupujte podle doporučení praktického lékaře. Také kontaktujte návštěvy, které byly v posledních několika dnech v kontaktu s nemocnou osobou.

3. Jste-li těhotná a měla jste kontakt s nakaženým pacientem, informujte telefonicky svého gynekologa a postupujte podle jeho pokynů.

4. Jste-li vážně nemocní a setkali jste se s nakaženou osobou, informujte svého lékaře a následujte jeho pokyny.

5. Pokud jste se vrátili ze zahraničí a není vám dobře, informujte svého lékaře a následujte jeho pokyny.

6. Pokud jste vedoucí pracovník a dozvěděl jste se o infekčním onemocnění člověka ze svého kolektivu, informujte smluvního lékaře firmy a postupujte podle jeho pokynů nebo se informujte u orgánu ochrany veřejného zdraví, příslušného podle místa pracoviště a postupujte podle jeho pokynů.

Pár grafických informací a rad:

COVID-19 VE SROVNÁNÍ S OSTATNÍMI NEMOCEMI

PŘÍZNAKY	COVID-19	NACHLAZENÍ	CHŘIPKA	ALERGIE
HOREČKA	BĚŽNÉ	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS
SUCHÝ KAŠEL	BĚŽNÉ	SLABĚ	BĚŽNÉ	OBČAS
DÝCHAVIČNOST	BĚŽNÉ	NE	NE	BĚŽNÉ
BOLESTI HLAVY	OBČAS	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS
BOLESTI	OBČAS	BĚŽNÉ	BĚŽNÉ	NE
BOLEST V KRKU	OBČAS	BĚŽNÉ	BĚŽNÉ	NE
ZÁVRATĚ	OBČAS	OBČAS	BĚŽNÉ	OBČAS
PRŮJEM	VZÁCNÉ	NE	OBČAS*	NE
RÝMA	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS	BĚŽNÉ
KÝCHÁNÍ	NE	BĚŽNÉ	NE	BĚŽNÉ

*OBČAS U DĚTÍ

PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI Z KORONAVIRU.

1) VYPNI ZPRAVODAJSTVÍ.

2) PUSŤ SI PŘÍJEMNOU HUDBU NEBO SI UŽIJ TICHA.

3) SEDNI SI ROVNĚ, PEVNĚ SE OPŘI.

4) DÝCHEJ DO BŘICHA (DELŠÍ NÁDECH, KRÁTKÉ ZADRŽENÍ DECHU, VÝDECH).

5) PŘEDSTAV SI NĚCO PŘÍJEMNÉHO, NAPŘ. MÍSTO, KDE JSI BYL RÁD V DĚTSTVÍ.

6) MLUV S NĚKÝM BLÍZKÝM.

7) OBEJMI NĚKOHO - BLÍZKÉHO, POLŠTÁŘ, ZVÍŘE,...

8) ZAMĚSTNEJ HLAVU A UVOLNI NAPĚTÍ - TANČI, CVIČ, ŠTÍPEJ DŘÍVÍ, VYVENČI PSA, BĚHEJ, ZPÍVEJ,VEM SI KNIHU ....

9) NAJDI SI VĚTY CO TĚ ZKLIDŇUJÍ NAPŘ. ZVLÁDNEŠ TO, ZMIZÍ TO.

10) MÁŠ POCIT, ŽE NA TO NESTAČÍŠ? ZAVOLEJ NA KTEROUKOLIV LINKU POMOCI (WWW.CAPLD.CZ).

MGR. FILIP HAJNA A MGR. KAMILA KUDLVASEROVÁ,KRIZOVÍ INTERVENTI

Na závěr:

Dobře to dopadne! Ale musíme k tomu přispět i sami!

Sledujte informace o situaci na www.hulin.cz, nebo web nemocnic Zlínského kraje www.nemocnice-zk.cz.

Sledujte FB profil města, hlášení městského rozhlasu, využívejte aplikace Mobilní rozhlas, která vám zašle informativní sms do vašeho telefonu!!!

V případě nutnosti, při žádostech o pomoc, informace atd., nás kontaktujte.

Telefon na městský úřad je: **573 502 711**

e-mail: mesto@hulin.cz

Telefon pro objednávku nákupů a vyzvednutí léků pro nemohoucí seniory a postižené je:

731 385 028

e-mail pro tyto účely:

pomoc@hulin.cz