

## Prevence a psychohygienu

### Využijte možnosti se očkovat

- je lépe vzniku a těžkému onemocnění zabránit, než léčit jeho následky
- očkování proti covid-19 chrání s vysokou účinností proti těžkému průběhu onemocnění, hospitalizaci a úmrtí
- očkováním se snižuje pravděpodobnost nakažení a přenosu infekce na další osoby
- v ordinacích praktických lékařů doporučujeme také očkování proti chřipce a pneumokokovým nákazám

### Dodržujte hygienická doporučení

- zakrývejte si ústa a nos respirátorem (chráníte sebe i druhé) ve vnitřních prostorách a v místech výskytu více osob na malém prostoru
- často si myjte ruce mýdlem, pokud máte možnost, používejte dezinfekci
- předměty, které často berete do rukou, např. mobilní telefon také dezinfikujte
- vyhýbejte se místům s vysokým výskytem lidí (trhy, oblíbené výletní destinace apod.)
- využijte online možností k nakupování, senioři případně nabídek dobrovolníků (skautské skupiny apod.)

### Žijte zdravě

- chodte na časté procházky, ideálně do přírody
- ujděte každý den alespoň 10.000 kroků nebo cvičte 20 min doma (na youtube jsou stovky videí s návodem, jak cvičit)
- dávejte pozor na to, co jíte (jezte více ovoce, zeleniny, omezte smažená jídla)
- pijte denně alespoň 1,5 l vody
- alkohol užívejte střídavě, neopíjejte se
- spěte dostatečně dlouho, minimálně 7 hodin

### Udržujte sociální vazby

- buďte v kontaktu se svými přáteli, rodinami, sousedy, kolegy z práce, spolužáky, ale využijte sociální síť, telefony, video hovory
- nezapomínejte na své blízké

### Psychohygienu

- omezte sledování negativních zpráv o výskytu onemocnění covid-19 (zjistěte aktuální stav a nová pravidla a dost)
- každý den si sepište 3 věci, za které jste vděční
- myslte na to, co změnit můžete a co je pro vás důležité, neplýtvajte energií přemýšlením nad věcmi, které změnit nemůžete
- věnujte se svým koníčkům a příjemným aktivitám (například čtení knih), co vám dělají radost a na které jste dlouho neměli čas
- zkuste najít humor a krásu ve všem okolo vás, smích posiluje imunitní systém
- používejte relaxační techniky, meditujte

**Doporučení se mohou v čase měnit, jsou platná k datu poslední revize. Poslední revize: 22.9.2021.**

Autoři:

MUDr. David Halata, MUDr. Ludmila Bezdíčková, MUDr. Michaela Kantorová, MUDr. Zuzana Švadlenková, MUDr. Michaela Petrová, MUDr. Marika Svatošová, MUDr. Norbert Král, MUDr. Ondřej Sobotka, MUDr. Jáchym Bednář

Oponenti:

doc. MUDr. Bohumil Seifert, MUDr. Cyril Mucha

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

Sokolská 31, 120 00 Praha 2

e-mail: [svl@cls.cz](mailto:svl@cls.cz)

<http://www.svl.cz>

<https://www.svl.cz/informace-pro-pacienty/>

