

Prevence a psychohygienu

Dodržiňte hygienická doporučení

- omezte zbytná setkání a vycházení mezi lidmi
- zakrývejte si ústa a nos respirátorem (chráníte sebe i druhé)
- 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.)
- využívejte 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 využívejte sociální sítě, telefony, video hovory
- nezapomínejte na své blízké

Pracovní doporučení

- pokud máte možnost pracovat z domova na home office, tak ji využijte
- snažte se přesvědčit zaměstnavatele, aby Vám umožnil práci z domova
- zvažte svoje nároky a očekávání na svůj pracovní výkon v tomto období

Cestování

- pokud už musíte někam cestovat, doporučujeme individuální přepravu spíše, než hromadnou

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, neplývejte 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

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

<http://www.svl.cz>

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

