

# Společně proti COVID-19

společná doporučení Magistrátu hl. m. Prahy a Krajské hygienické stanice hl. m. Prahy

## Desatero preventivních doporučení před možnou druhou vlnou onemocnění COVID-19

K naléhavým tématům současnosti patří otázka, zda hrozí druhá vlna onemocnění COVID-19 a zda lze její pravděpodobnost či závažnost snížit bezpečnými preventivními opatřeními, i když dosud není k dispozici specifická vakcína.

### Základem prevence zůstávají známá hygienická a sociální opatření:

1. **Zachovávání sociální distance.**
2. **Pečlivá hygiena rukou** – časté mytí vodou a mýdlem, případně s používáním vhodných dezinfekčních prostředků.
3. **Pravidelné mytí a dezinfikování často dotýkaných povrchů** virucidními (viry ničícími) přípravky.
4. **Vyhýbání se velkému shluku lidí a dodržování odstupu 1,5 metru.**
5. **Používání respirátorů a ústních roušek** při pobytu v rizikovém prostoru (např. v prostředcích hromadné dopravy nebo uzavřených prostorech).

Přesto lze přispět i lékařskými a obecně zdravotními/životosprávními preventivními opatřeními. Proto se o jejich vhodnosti pro Vás poradte se svými lékaři:

### 6. Očkování proti chřipce:

- a. Očkování prakticky vyloučí onemocnění chřipkou (podmínkou je, že vakcína je připravena proti tomu kmeni chřipky, který skutečně naše území zasáhne). To může křehkým, chronicky nemocným, málo odolným lidem zvláště vysokého věku zachránit život.
- b. Očkování prakticky vyloučí případné dvojí závažné virové onemocnění krátce po sobě (chřipka a COVID-19). To může křehkým, chronicky nemocným, málo odolným lidem zvláště vysokého věku zachránit život.
- c. Očkování dostatečného počtu lidí sníží výskyt závažných chřipkových onemocnění vyžadujících ošetřování v nemocnici, a tím riziko přehlcení nemocničního systému, zvláště při současném výskytu dvou závažných onemocnění - chřipky a COVID-19.
- d. Očkování pečujících lidí, jak laických, domácích pečujících, tak zdravotníků, pečovatelek, pracovníků v přímé péči v bytových zařízeních sociálních služeb, sníží jejich vlastní nemocnost za epidemie a tím kolabování služeb, které zajišťují. Sníží také riziko, že vlastním onemocněním zavlečou nákazu do svých domovů i pracovišť.

### 7. Očkování proti invazivním pneumokokovým onemocněním:

- a. Očkování chrání, kromě jiných pneumokokových infekcí, před zápalu plic, které často nasedají jako komplikující bakteriální superinfekce na původně virové onemocnění, ať již chřipkové, či covidové. Přes 30 % těchto bakteriálních komplikací s vysokou úmrtností způsobují pneumokoky. Očkování tak nepřímo snižuje úmrtnost na původní chřipku či COVID-19.
- b. Očkování chrání dlouhodobě, nejen přechodně v době jedné epidemie.

- c. Očkování je pro osoby ve věku 65+ a pro pacienty s některými chorobami bezplatné (plně hrazené zdravotními pojišťovnami).

#### **8. Doplnění (suplementace) vitamínu D:**

- a. Suplementace řeší nedostatek vitamínu D, který se nyní zjišťuje u značné části populace – především u lidí, kteří se málo pohybují „na slunci“ (ve volném prostoru v době slunečního svitu), u lidí v pobytových zařízeních, v obdobích omezeného vycházení z obydlí (zimní měsíce), obecně u starších lidí.
- b. Suplementace je zvláště ve vyšším věku zásadně důležitá pro svalovou sílu (tím též pro stabilitu a pohyblivost) a pro pevnost kostí.
- c. Suplementace příznivě ovlivňuje imunitní systém - podle některých studií též může mírnit průběh akutních infekčních onemocnění včetně chřipky či COVID-19. I pokud by tomu tak nebylo, považuje se suplementace za příspěvek ke zlepšení zdraví za karanténních opatření s omezením volného pohybu.

#### **9. Redukce nadváhy:**

- a. Redukce snižuje též výraznou obezitu (tzv. chorobnou, s hodnotou BMI nad 40.0), která je jedním z nejzávažnějších rizikových faktorů těžkého či dokonce smrtícího průběhu COVID-19.
- b. Redukce snižuje výskyt a zlepšuje kompenzaci diabetes mellitus (cukrovky) a hypertenze (vysokého krevního tlaku)

#### **10. Pohybová aktivita:**

- a. Pohybová aktivita kromě jiného omezuje nadváhu, zachovává tělesnou zdatnost, svalovou sílu, pohyblivost, stabilitu.
- b. Pohybová aktivita účelně přizpůsobená domácímu prostředí zachovává tělesnou zdatnost, svalovou sílu, pohyblivost, stabilitu i v době karanténního pohybového omezení – brání závažné tělesné dekonkci, ochablosti, nečekané nestabilitě s pády po jeho odeznění.
- c. Pohybová aktivita „vyplavuje endorfiny“, pomáhá zachovat optimismus, dobrou náladu, zdravou mysl i soudnost v dobách krizí, strachu a stresu.