

Krásný den,

v televizi, v novinách i na internetu se mluví a píše hlavně o koronaviru. Hodně informací je od odborníků, objevují se ale i nesmysly, které Vám nepomůžou a můžou spíš uškodit. Proto jsme připravili tento dopis a konzultovali ho s odborníky - lékaři, lékárníky i výživovými poradci. Prosím, přečtěte si tuto zprávu a pokuste se co nejvíc dodržovat napsaná doporučení - pomůžete tím sobě i svému okolí.

Čím pomůžete sobě i svému okolí?

- Snažte se zůstat doma a vyhýbat se přímému kontaktu s lidmi mimo Vaši domácnost.
- Potřebujete nakoupit? Poproste mladší sousedy, ideálně po telefonu. Uvidíte, jak Vás příjemně překvapí jejich ochota Vám pomoci.
- Některá města dokonce nabízí, že vám nákup přivezou až domů, poptejte se, jestli je možné této služby využít i u vás.
- Sledujte internetové stránky vašeho města, kde se dozvíte víc informací.
- Pokud už musíte z nezbytných důvodů jít ven, vyhněte se podávání rukou a stůjte dále než 2 metry od ostatních.
- Nepodceňujte roušky. Říká se - tvoje rouška chrání mě, moje rouška chrání tebe. Nejsou dokonalé, ale pomáhají.
- Máte v plánu vyrazit za svým lékařem nebo zubařem? Zavolejte mu. Může chvíli trvat, než se dovoláte. Vyhněte se tak ale čekárně a uvidíte, že se domluvíte. A moc prosíme, buďte na zdravotníky hodní, mají teď toho opravdu moc.

Co jíst a pít?

Důležité je dodržovat pitný režim.

- Proč? Protože naše tělo k vylučování škodlivin potřebuje dostatek vody. Pomocí vylučování se tělo může lépe bránit případné nákaze.
- Kolik toho je potřeba vypít? Prosím zkuste alespoň 1-1,5 litru denně, 2 litry bohatě stačí.

- A co pít? Čaje (zelené nebo bylinkové) a vodu ať už čistou nebo ochucenou a to buď ovocnými šťávami, džusy nebo si zkuste do vody kápnout několik kapek citronu, který má v sobě vitamín C a tím pomáhá při virových onemocněních.

Další důležitou věcí jsou vitamíny.

- Pokud jste někdy zkoušeli naklíčená semínka a jejich konzumace vám nedělá žádný problém, tak teď je ten nejlepší čas, kdy si jimi obohatit jídelníček.
- Vitamíny v dobře stravitelné podobě jsou především v ovoci. Dejte si proto alespoň jednou denně pomeranč, mandarinku nebo, pokud seženete, kiwi a borůvky. Zkuste grep rozříznout vejpl tak, abyste přepůlili všechny jednotlivé měsíčky. Dužnina se potom dá snadno vyjítat pomocí kávové lžičky.
- Pokud máte rádi zeleninové saláty, určitě vám i v téhle době jedině prospějí. Pokud rádi jíte polévky, uvařte si vývar, česnečku nebo bramboračku. Brambory jsou nyní vůbec vhodnou potravinou. I po uvaření v nich zůstává určité množství vitamínu C. Takže když budete přemýšlet, co si dáte jako přílohu, bramborami určitě nic nemůžete zkazit.

Co kupovat?

Snažte se skutečně do obchodu nechodit, pokud to není úplně nezbytné. Není třeba si dělat velké zásoby, obchody fungují a zásobování potravinami také. Rozhodně nemá smysl, abyste se tahali s balenou vodou. A ať půjdete kamkoliv, nezapomínejte na roušku.

Na koho se obrátit?

Volejte 1212 - zde se dozvíte více informací, nebo vás přepojí na odborníka, který problematice rozumí.

Spoustu informací najdete i na webu: **www.koronavirus.mzcr.cz**.

A ve volné chvíli mrkněte i na web: **www.sousedskapomoc.cz**.