**Prozatím nejlepší informace, které jsem o koronaviru sehnal.**

**Stanfordova univerzita:**

Nový Coronavirus nemusí po mnoho dní vykazovat známky infekce. Jak může člověk vědět, zda je infikován? V době, kdy máte horečku, nebo kašel a jdete do nemocnice, jsou plíce obvykle již z 50% poškozeny a je to tedy příliš pozdě.

Existuje jednoduchá samokontrola, kterou můžeme dělat každé ráno. Zhluboka se nadechněte a zadržte dech déle než 10 sekund. Teprve potom naráz vydechněte. Pokud tento experiment úspěšně dokončíte bez kašle či jiného doprovodného fenoménu (bolestivost, pocit ztuhnutí, nebo dokonce dechové nedostatečnosti), jste v pořádku. V opačném případě konzultujte svého lékaře. V dnešní kritické době provádějte tento experiment každé ráno v prostředí s čistým vzduchem – nejlépe u otevřeného okna ložnice.

**Rady japonských lékařů při léčbě případů COVID-19:**

Každý by měl zajistit, aby sliznice v dutině ústní a v krku byly opravdu vlhké – nikdy suché!!! Vezměte alespoň několik doušků vody každých 15 minut.

Proč?

Protože – i když se už virus dostane do úst, pitná voda nebo jiné tekutiny jej spláchnou do žaludku a žaludeční kyselina jej zlikviduje. Pokud nebudete pít dostatek vody (častěji), virus se může dostat do průdušnice a do plic, což je právě u tohoto viru velmi nebezpečné.

**Důležité příznaky:**

1. Pokud máte rýmu a sputum (zahlenění), jste (s největší pravděpodobností pouze) nachlazeni.

2. Pneumonii způsobenou Coronavirem provází suchý kašel bez rýmy.

3. Tento nový virus není odolný vůči teplu a bude zlikvidován při vyšších teplotách. Proto se vyvarujte léků na snižování teploty. Horečka není příznakem nemoci – ale je naopak známkou imunitní odpovědi vašeho organizmu na přítomnost viru, který se při zvýšené teplotě stává inaktivní. Teprve tehdy, pokud se horečka bude blížit k 39 stupňům, potom používejte fyzikální metody na snížení teploty, jako jsou studené zábaly na vnitřních stranách stehen, v tříslech, na vnitřní straně paží či na přední straně krku.

**Důležité informace:**

4. Pokud někdo kýchne, trvá trajektorie kapének aerosolu na volném prostranství necelé 3 metry, než dopadnou na zem.

5. Pokud dopadne Coronavir na kovový povrch, bude žít nejméně 12 hodin - takže pokud přijdete do kontaktu s jakýmkoli kovovým povrchem - umyjte si ruce co nejdříve antibakteriálním mýdlem.

6. Na tkanině může přežít 6-12 hodin. Normální prací prostředky jej zničí.

7. Pití teplé vody je účinné u všech virů. Vyvarujte se (nyní) pití tekutin s ledem.

8. Myjte si ruce často, protože – i když virus může na vašich rukou žít pouze 5-10 minut, tak ale během této doby si můžete třeba promnout oči, nebo se nechtěně dotknout nosu či úst, atd. atd…

9. Jako prevenci byste měli i kloktat. Postačí jednoduché řešení – špetka kuchyňské soli soli v teplé vodě.

10. Co je nutno opět zdůraznit - vypijte hodně vody!

**Průběh:**

1. Coronavirus nejprve infikuje dutinu ústní a následně hrdlo, takže budete mít bolest (pálení) v krku trvající 3 až 4 dny.

2. Virus se poté v nosohltanu smísí s vdechovaným vzduchem, pomocí něhož se dostane do průdušnice a poté do plic, kde způsobí pneumonii. Což může trvat 5 - 6 dní.

3. Příznakem pneumonie je vysoká horečka a rychle se zhoršující potíže s dýcháním, kdy máte pocit, že se topíte - což neodkladně znamená vyvolání pocitu ohrožení života a nutnost okamžité pomoci… Tak daleko to ale nenechte nikdy dojít…

**Posílejte a sdílejte, prosím, tyto poznatky a rady, všem spoluzaměstnancům, přátelům a známým!!!**