**COVID-19 KORONAVIRUS**

**Kvůli kolapsu systému zdravotní péče jsme my, zdravotníci připravili tuto zprávu pro veřejnost:**

**◉ Příznaky viru Covid-19 se objevují třetí den po infekci**

**1 fáze:**

**- bolest těla**

**- bolest očí, bolest hlavy**

**- zvracení**

**- průjem**

**- rýma, nebo ucpaný nos**

**- pálení očí**

**- pocit pálení při močení**

**- pocit horečky, škrábání a bolest v krku**

**Je velmi důležité počítat dny nástupu příznaků: 1., 2., 3. den ...**

----------------------------------------------------------------------------------------

**Pozor - je velmi důležité *pít hodně tekutin*, zejména čištěnou (třeba kojeneckou) vodu.**

**2. fáze: (4. až 8. den) zánětlivé příznaky**

**-------------------------------------------------------------**

**- Ztráta chuti a čichu**

**- Únava a bolest na hrudi, tlak na hrudi**

**- Bolesti zad (v oblasti ledvin)**

 **Virus infikuje nervová zakončení - rozdíl mezi únavou a dušností:**

 **Dýchavičnost (dušnost) se objevuje i když člověk sedí, bez**

 **jakékoli námahy**

**- potřebujete pít hodně tekutin s vitamínem C-vysoké dávky  1-2**

 **gramy, ale přírodní, ne chemicky vyrobený**

**Covid-19 váže kyslík, takže kvalita krve je špatná (houstne) a**

 **kyslíku je méně**

**Také doporučujeme užívat denně aspoň 2 tbl. Aspirinu, Apronaxu,**

 **NE BRUFEN a PARALEN**

**3. fáze - uzdravení (9. den začíná fáze hojení).  Zotavování může trvat až 14 dnů**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**- Neodkládejte léčbu, čím dříve, tím lépe!**

**- Je lepší se těmito doporučeními řídit, prevence není nikdy příliš**

 **mnoho!**

**- Sedněte si na slunce, stačí 15-20 minut**

**- Odpočívejte a spěte alespoň 7-8 hodin**

**- Pijte dostatek tekutin, 1,5-2,5 l denně, vitamíny D,A,B, selén, zinek, magnezium**

**- Všechna jídla musí být horká (ne studená!)**

 **Proto vše, co musíme udělat, abychom virus zničili, musíme udělat**

 **eradikací viru.**

 **A měli bychom konzumovat více alkalických potravin, jako:**

**◉ Banány**

**◉ Zelené a žluté citrony**

**◉ Avokádo**

**◉ Česnek (nejméně 2 - 3 stroužky denně, ke všemu, co se hodí)**

**◉ Mango**

**◉ Mandarinky**

**◉ Ananas**

**◉ Řeřichu**

**◉ Pomeranče**

**NENECHÁVEJTE SI TYTO INFORMACE JEN PRO SEBE.  POSKYTUJTE JE SVÉ RODINĚ A PŘÁTELŮM!!!**