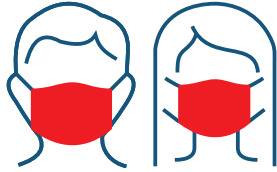


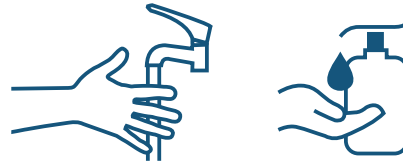
# PŘEPOŠLETE VŠEM, KTERÉ MÁTE RÁDI...

- 1.** Roušky nebo respirátory nosíme všude mezi lidmi i venku. Do telefonu si stáhneme aplikaci eRouška.



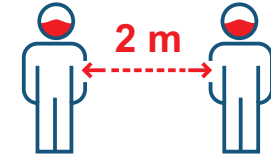
<http://www.erouska.cz>

- 2.** Ruce si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.

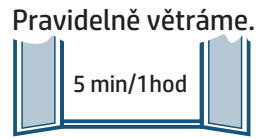


[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky\\_pdf/9A\\_jak\\_si\\_spravne\\_my\\_ruce.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/9A_jak_si_spravne_my_ruce.pdf)

- 3.** Snažíme se zůstat doma. Pokud potřebujeme jít ven, kryjeme si ústa a nos rouškou a dodržujeme rozestupy 2 metry.



- 4.** Dopřejeme si denně pohyb v přírodě. Procházka, sport, práce na zahradě...



[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Energie\\_v\\_rovnovaze\\_skladacka\\_.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Energie_v_rovnovaze_skladacka_.pdf)

- 5.** Snažíme se o pravidelný spánek. Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.

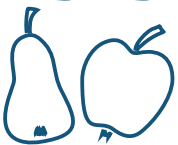


- 6.** Nekouříme ani elektronické cigarety nebo zahřívání tabák. Kouření komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty\\_kratke\\_intervence/u1A\\_1B.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty_kratke_intervence/u1A_1B.pdf)

- 7.** Jíme 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny každý den. 1 porce je velikosti pěsti.



- 8.** Jíme méně sladkých potravin s přidanými cukry. Maximum je 24 gramů denně = 6 kostek cukru. Obezita a cukrovka komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Zivot\\_je\\_sladky\\_i\\_bez\\_cukru\\_skladacka.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Zivot_je_sladky_i_bez_cukru_skladacka.pdf)

- 9.** Nakupujeme potraviny s menším obsahem soli. Maximum je 6 gramů denně. Vysoký krevní tlak komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karta\\_sul\\_tisk\\_logo\\_1\\_1\\_.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karta_sul_tisk_logo_1_1_.pdf)

- 10.** Dbáme na dostatek vitamínu D, který podporuje imunitu.

min. 2x týdně  
jaro, léto



20 min.



40 min.  
senioři



min. 2x týdně



Doplňky stravy  
podzim, zima



<https://koronavirus.mzcr.cz/nezapomijete-na-vitamin-d-ktery-podporuje-imunitu/>

- 11.** Radujeme se z maličkostí a myslíme na spokojenost svých blízkých. Čteme knížky, malujeme, telefonujeme...



Zaměřujeme se na to, co můžeme ovlivnit.

- 12.** Pijeme neslazené ovocné nebo zeleninové šťávy, smoothies či vodu. Alkohol oslabuje imunitní systém a zvyšuje riziko dechové tísně. Alkohol není prevence ani léčba COVID-19.



<http://alkoholpodkontrolou.cz>