

Prevence - chování a životospráva

Když víme, co jsou hlavní rizikové faktory pro těžký průběh COVID-19, chřipky a celé řady mnohonásobně nebezpečnějších nemocí, může také snadněji najít způsoby, jak těmto faktorům předcházet. Úprava vlastního chování je naprosto neúčinnějším a nejlevnějším způsobem prevence.

Pravidelný pohyb

Proč to funguje - snížení rizikových faktorů snížením hmotnosti, zlepšením nálady, zvýšením otužilosti a zlepšením stavu cév a plic.

Co dělat - pro starší stačí pravidelné delší procházky svižným tempem na čerstvém vzduchu nebo práce na zahrádce apod. Ideální jsou aerobní činnosti jako běhání, cyklistika, fotbal, bruslení apod.

Mytí rukou mýdlem

Proč to funguje - infekce se velmi často šíří přes patogeny, které ulpí na ruku a z nich jsou zaneseny do úst / očí / nosu.

Co dělat - mytí rukou je důležité především po návštěvě veřejných míst, kde se sahalo na kliky, nákupní vozíky, madla apod. Nezapomeňte občas očistit i svůj mobilní telefon.

Omezení konzumace hlavních médií a sociálních sítí

Proč to funguje - snížení chronického stresu, více času na jiné aktivity. (TV a velká média šíří negativní dezinformace a poplašné zprávy a záměrně vyvolávají chronický stres, vyčerpání, deprese a tím i oslabení imunitního systému.)

Co dělat - ignorovat televize a hlavní média a místo toho hledat informace jinde. Nahradit pasivní konzumaci médií jinými činnostmi (čtení, procházky, filmy, sport, práce na zahradě, kutilství, hra na hudební nástroj, děti/vnučata, deskové hry, studium...).

Otužování a saunování

Proč to funguje - otužování zvyšuje odolnost organismu proti teplotnímu stresu, zlepšuje stav cév a dokonce i kognitivních schopností (bude vám to lépe myslet).

Co dělat - není nutný bazén nebo blížká řeka, stačí pravidelné sprchování chladnou vodou. Pokud máte zdravotní problémy, začínejte velmi opatrně.

Redukce hmotnosti

Proč to funguje - nadváha je hlavní příčinou většiny nejrizikovějších faktorů - cukrovka 2. typu, vysoký tlak, špatný stav cév a srdíčka atd.

Co dělat - u mnoha lidí stačí jen omezit pití slazených nápojů jako Coca-cola a energy drinků, případně dávat místo čtyř pivíček jenom dvě. Omezit sladké tyčinky a podobné cukrovinky - rozumně, není třeba si upírat vše :-). K tomu přidat pravidelný pohyb - takový, který vás bude bavit.

