Devět rad, jak neschytat velkou virovou nálož covidu

Orientaci stránky změňte na výšku, nastavte okraje všude na 1 cm.

Výsledný dokument by měl být podobný jako vzor dole. Ilustrační obrázky mohou být libovolné.

Jak často zaznívá od odborníků, průběh nákazy covidem-19 záleží mimo jiné na množství viru, který obdržíme. Ve spolupráci s imunologem Václavem Hořejším z Ústavu molekulární genetiky AV ČR jsme proto připravili několik doporučení, jak se chovat, abychom riziko získání velké virové nálože zmírnili.

Ilustrační foto.

Minimalizovat účast na jakýchkoli shromážděních ve vnitřních prostorách

Čím více lidí je po delší dobu ve vašem okolí v uzavřené místnosti, tím větší je pravděpodobnost, že některý z nich je infekční a neví o tom. Odstrašujícím příkladem je podle Hořejšího olomoucká akce „Den babiček“, při které před několika dny stovky starších žen, byť měly roušky, seděly asi dvě hodiny jedna vedle druhé v sále.

Chodit pouze do barů a restaurací s venkovní obsluhou

Lidé se v barech většinou chovají rizikovým způsobem, překřikují hlučné prostředí a právě hlučná řeč a zpěv výrazně zvyšují množství kapének a aerosolu obsahujících virus. Ve venkovním prostředí je naopak přirozené dobré větrání.

Nosit roušky uvnitř všech vnitřních prostor

Hořejší dále uvádí, že všichni již určitě dávno víme, že tímto opatřením především chráníme ostatní pro případ, že bychom byli infekční a nevěděli o tom. Dodává k tomu, že některé typy roušek a hlavně respirátory chrání více či méně i nás před nákazou z okolí.

Roušky nosit i na rušných ulicích

Nebezpečí infekce na ulici je podle imunologa sice malé, ale pokud se po chodníku pohybuje hustý dav, vzrůstá šance, že nás zasáhne sprška kapének a aerosolu z nakaženého kolemjdoucího.

Mýt si co nejčastěji ruce

Koronavirus nás infikuje přes sliznice ústní dutiny, nosu a očí a usazuje se na různých površích, včetně rukou. Pokud se potom kontaminovanou rukou dotkneme blízkosti nosu, úst či očí, můžeme přenést na sliznice značnou dávku viru.

Nesahat si na obličej

Zde platí totéž, co v předchozím bodě.

Aspoň dvakrát denně vykloktat vlažnou vodou

Toto doporučení dávají staří lékaři, tzv. praktici. Kloktáním se můžeme zbavit viru, který se již dostal na sliznici ústní dutiny, ale ještě nestačil proniknout do buněk nebo se dostat do dýchacího traktu. Podobně se doporučuje odstraňovat hleny z nosu smrkáním, popřípadě vytíráním.

Minimalizovat pobyt v hromadných dopravních prostředcích

V hromadných dopravních prostředcích bývá většinou situace podobná jako při shromážděních v uzavřených místnostech, a sice hodně lidí po dlouhou dobu blízko sebe. Riziko se zmenšuje, když jsou autobusy či tramvaje větrány pomocí otevřených oken; klimatizace s cirkulujícím vnitřním vzduchem situaci naopak výrazně zhoršuje.

Všude se snažit udržovat alespoň dva metry odstup od jiných lidí

Se vzrůstající vzdáleností od infikovaného člověka výrazně klesá koncentrace jím vylučovaných kapének a aerosolu. Dvoumetrová vzdálenost je považována za celkem bezpečnou i při takovémto kontaktu přesahujícím 15 minut.

