

## Prevence a psychohygienu

### Dodrůzujte hygienick dporuen

- omezte zbytn setkání a vycházení mezi lidi
- zakrůvete si ústa a nos rouškou (chráníte druhé lidi), pokud máte moůnost, pouůzijte respirátor
- Často si myjte ruce mýdlem, pokud máte moůnost, pouůzivejte dezinfekci
- předměty, ktere často berete do rukou, např. mobilní telefon také dezinfikujte
- vyhýbejte se mstům s vysokm výskytem lidí (trhy, oblben výletní destinace apod.)
- vyuůzivejte online moůnost k nakupování, senioři ppad nabídek dobrovolníků (skautsk skupiny apod.)

### ůijte zdrav

- chodte na ast procházky, ideln do přírody
- ujdete kaůd den alespoň 10.000 kroků nebo cvicte 20 min doma (na youtube jsou stovky vide s návodem, jak cvicit)
- dvejte pozor na to, co jíte (jezte více ovoce, zeleniny, omezte smaůen jídla)
- pijte denn alespoň 1,5 l vody
- alkohol uůzivejte strdm, neopjejte se
- spte dostaten dlouho, minimln 7 hodin

### Udrůzujte sociln vazby

- buďte v kontaktu se svými pteli, rodinami, sousedy, kolegy z pce, spoluůky, ale vyuůzivejte sociln st, telefony, video hovory
- nezapomínejte na sv blzk

### Pracovn dporuen

- pokud máte moůnost pracovat z domova na home office, tak ji vyuůzijte
- snaůte se přesvědčit zaměstnavatele, aby Vám umoůnil pci z domova
- zvaůte svoje nároky a očekávání na svůj pracovn výkon v tomto období

### Cestování

- pokud uů musíte někam cestovat, dporuujeme individuln pevpravu spíše, neů hromadnou

### Psychohygienu

- omezte sledování negativních zprav o výskytu onemocnění covid (zjistete aktuln stav a nová pravidla a dost)
- kaůd den si sepiute 3 věci, za ktere jste vdn
- myslete na to, co zmnit můete a co je pro vás dleůit, nepltvejte energií pemůlenm nad věcmi, ktere zmnit nemůete
- věnujte se svým koníčkům a pjemnm aktivitám (například ten knih), co vm dělají radost a na ktere jste dlouho neměli as
- zkuste najít humor a krásu ve vsem okolo vás, smích posiluje imunitn systém
- pouůzivejte relaxační techniky, meditujte, či se modlete

#### Autoři:

MUDr. David Halata, MUDr. Ludmila Bezdkov, MUDr. Michaela Kantorová, MUDr. Zuzana řvadlenkov, MUDr. Michaela Petrov, MUDr. Marika Svatošov, MUDr. Norbert Král, MUDr. Ondra Sobotka, MUDr. Jáchym Bednář

#### Oponenti:

doc. MUDr. Bohumil Seifert, MUDr. Cyril Mucha

Společnost vseobecnho lékařství ČLS JEP

Sokolsk 31, 120 00 Praha 2

e-mail: [svl@cls.cz](mailto:svl@cls.cz)

<http://www.svl.cz>

<https://www.svl.cz/informace-pro-pacienty/>

