

Jak się bronić przed koronawirusem?

Maseczka czy przyłbica?

Zarówno maseczka jak i przyłbica powinny pełnić dwie funkcje: chronić nas przed zakażeniem i chronić innych, gdybyśmy to my stanowili źródło zakażenia. Jeśli ktoś stojący w pobliżu nas kichnie, to wydostająca się z jego ust wydzielina powinny zatrzymać się na naszej ochronie. Podobnie powinno być w przypadku, gdy to my kichniemy. **W badaniach przeprowadzonych przez amerykańskich naukowców, maseczka sprawdziła się lepiej.**

Według naukowców jest to najskuteczniejszy sposób na profilaktykę przed wirusem. Zmniejsza on ryzyko zachorowania od 30-50%. Ponadto ręce należy myć dokładnie, aby wyeliminować wszelkie możliwe siedliska wirusa.

Częstsze mycie rąk

Niezwykle ważną kwestią jest ograniczenie kontaktów z innymi ludźmi. Jeśli nie spotkamy się z nosicielem wirusa to o 99% zmniejsza się prawdopodobieństwo naszego zachorowania. Postarajmy się ograniczyć aktywność międzyludzką do zaspokojenia najpoważniejszych potrzeb.

Unikanie kontaktu z innymi

Jak zabezpieczyć się przed zakażeniem?

Dezynfekcja

Ekspertzy zalecają, aby dezynfekować miejsca przebywania i przedmioty codziennego użytku jak np. telefony, klamki, biurka, blaty, klawiatury, a przede wszystkim ręce po np. otwarciu drzwi.

Kaszlenie i kichanie

Nie należy kichać i kaszleć w dłonie, gdyż za ich pomocą dotykamy wielu powierzchni i części własnego ciała. Należy kaszleć i kichać w jednorazową chusteczkę albo w łokieć lub rękaw.

Zastanianie ust i nosa

Poprawne używanie maseczki dotyczy zarówno jej odpowiedniego noszenia - zakrywania nosa i ust i poprawnego zdejmowania - oraz higieny rąk.

Jak wzmocnić swoją odporność?

Warzywa i owoce

Są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu ze względu na różnorodność dostarczanych przez nie składników.

Witamina C

Jest znana ze swojego korzystnego oddziaływania na odporność człowieka.

Witamina D

Reguluje ona produkcję białka, które zabija czynniki chorobotwórcze, w tym bakterie i wirusy.

Białko

Odpowiada za prawidłowe działanie układu immunologicznego, jest ważnym budulcem przeciwciał i komórek odpowiadających za reakcję odpornościową.

Woda

Jest najważniejszym składnikiem zdrowej diety.

Ważna jest aktywność fizyczna, skuteczne zarządzanie stresem, skupianie się na rzeczach, nad którymi mamy kontrolę, wysypianie się oraz zróżnicowana dieta.