



CORONAVIRUS

S respektem, ale bez strachu.

<https://www.syncare.cz/obchod/koronavirus-hygiena>

**HYGIENA KOSMETICKÝCH SLUŽEB
S PŘÍHLÉDNUTÍM KE KORONAVIROVÉ INFEKCI**



rizika koronavirů pro živočichy

- Zejména pro savce a ptáky.
- Člověk, opice, skot, prasata, psi, kočky, ptáci.
- Obdobný způsob přenosu (kapénky), přímý kontakt.
- Epidemický průjem prasat (PED) – velmi rizikové pro selata.
- Felinní infekční peritonitida (FIPV) – „zabiják koček“, extrémně nebezpečná, téměř 100% smrtná.





kaloni a netopýři jako zásoba některých koronavirů

- Kaloni - blízce příbuzní s netopýry, rozpětí křídel až 1,7 m.
- Vrápencovití – druh malých až středně velkých netopýrů.
- Především býložravá strava.
- Zejména kaloni jsou součástí jídelníčku v řadě zemí Asie jako maso „z divočiny“.
- „Zásobník“ koronavirů s rizikem přenosu na člověka z, potvrzeno pro SARS i Covid-19.
- SARS-CoV-2 měl zřejmě mezipřehostitele – luskouna ostrovního.
- Luskoun je v Číně chráněn, ale tajně loven pro využití v tradiční čínské medicíně.





koronaviry u člověka

- Způsobují různé nemoci.
- Některé zapříčiňují jen lehké infekce (tzv. nachlazení).
- Skupina SARS a MERS koronavirů zapříčiňuje i závažné zápaly plic.
- Epidemie SARS – 774 úmrtí, tj. 34 % všech nemocných.
- Epidemie MERS – cca 500 úmrtí, tj. 10 % všech nemocných.
- Pandemie COVID-19 – Čína (WHO) k 21. 3. 2020 3267 smrtnost cca 4 %, Tchaj-wan (CDC) smrtnost cca 2,1 %
- V ČR smrtnost k 15. 4. 2020 2,6 % – v čase dále bude klesat s počtem uzdravených, pravděpodobně pod 1 %.
- Smrtnost = počet zemřelých k celkovému počet nakažených.

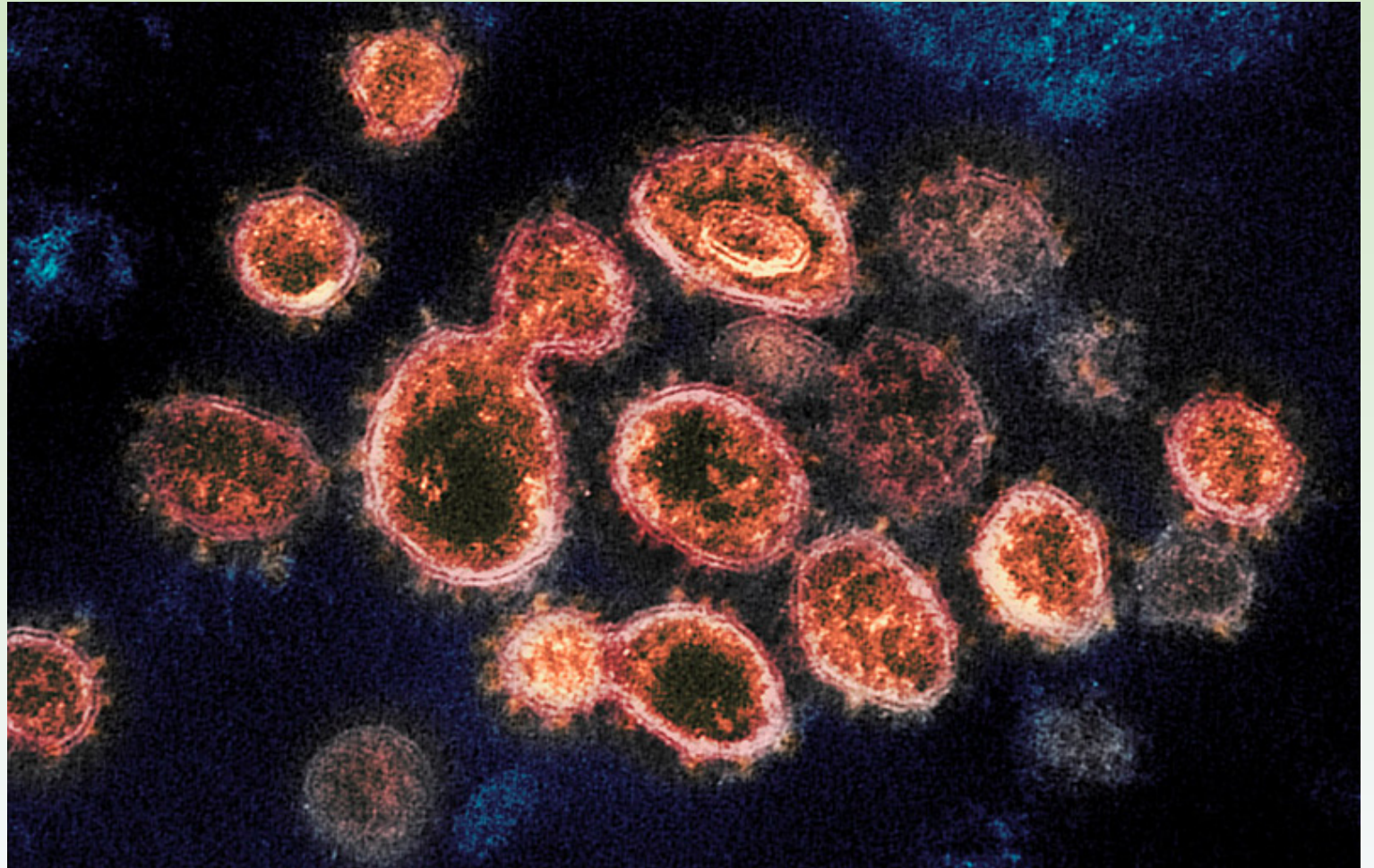


HYGIENA KOSMETICKÝCH SLUŽEB
S PŘÍHLÉDNUTÍM KE KORONAVIROVÉ INFEKCI



SARS-CoV-2 – osobně

SARS-CoV-2 zachycený transmisní elektronovou mikroskopií. Hroty (periferní glykoproteiny – S /spike/ proteiny) na vnějším okraji virionů daly koronavirům jméno.





COVID-19 – projevy

- 2. až 14. den po nákaze.
- Pacient je pravděpodobně infekční 1 až 2 dny před projevem příznaků.
- Cca 80 % případů proběhne pod obrazem běžné virózy bez komplikací.
- Jedním z prvních příznaků může, ale nemusí, být ztráta čichu a chuti.
- Skrytý průběh bez příznaků je odhadován v rozptýlu 5 až 15 %. Tito lidé jsou infekční!
- U projevy: zvýšená teplota nebo horečka, suchý dráždivý kašel, dechové obtíže mírného stupně. Rýma není typickým projevem.
- Další možné projevy, ne vždy: bolesti svalů a kloubů, bolest v krku, průjem, porucha chuti, zvracení.
- U některých pacientů vystupňování projevů (5 – 24 %): velmi obtížné dýchání, bolest či tlak na hrudi, silné vyčerpání, ...





Srovnání chřipky a Covid-19 – co je podobné

- Horečka, kašel, rýma, bolesti svalů a kloubů, někdy průjem a zvracení
- Průběh může být bez příznaků / lehký / těžký / velmi těžký / smrtelný.
- Smrtelný průběh je u obou onemocnění velmi nízký.
- V obou případech může onemocnění vyústit do zápalu plic.
- Přenos je z infikované osoby infekčními částicemi (kašlem, kýcháním nebo hovorem) ve vzduchu – infekční aerosol.
- Přenos z infikované osoby na druhou osobu může nastávat i několik dní před projevem.
- Onemocnění nelze léčit antibiotiky.
- Onemocnění se zpravidla léčí tlumením příznaků (horečky, kašle). Závažné případy vyžadují hospitalizaci.
- Prevence u obou onemocnění je dobré osobní hygieně (mytí horních končetin až po lokty, zůstat při příznacích doma a izolovat se od ostatních, udržovat bezpečnou vzdálenost při sociálním kontaktu).





Srovnání chřipky a Covid-19 – co je odlišné

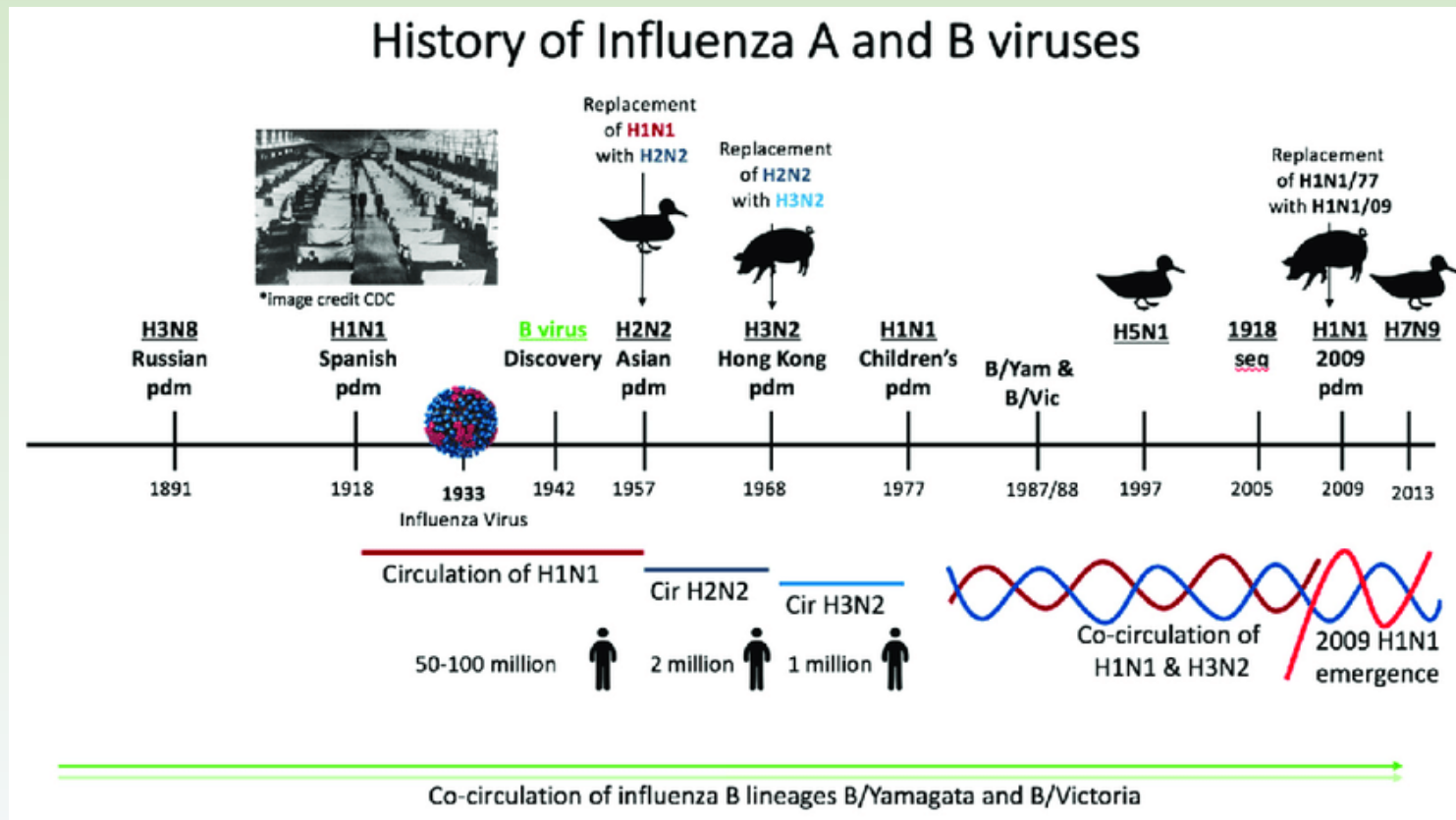
- Covid-19 je způsobována jedním virem, chřipka více viry.
- Významnější přenos Covid-19 je pravděpodobně také kapénkami, které zůstávají ve vzduchu, i když infikovaná osoba již prostor opustila.
- Antivirotika na chřipku máme, na Covid-19 jsou v experimentu.
- Na chřipku máme účinnou vakcínu, na Covid-19 se teprve vyvíjí.
- Covid-19 k 14. 4. – 1 930 780 případů (neznáme roční hodnotu), chřipka za rok – 1 miliarda případů.
- Covid-19 k 14. 4. – 135 000 případů úmrtí (neznáme roční hodnotu), chřipka za rok – 291 000 do 646 000 případů úmrtí.



HYGIENA KOSMETICKÝCH SLUŽEB S PŘÍHLÉDNUTÍM KE KORONAVIROVÉ INFEKCI



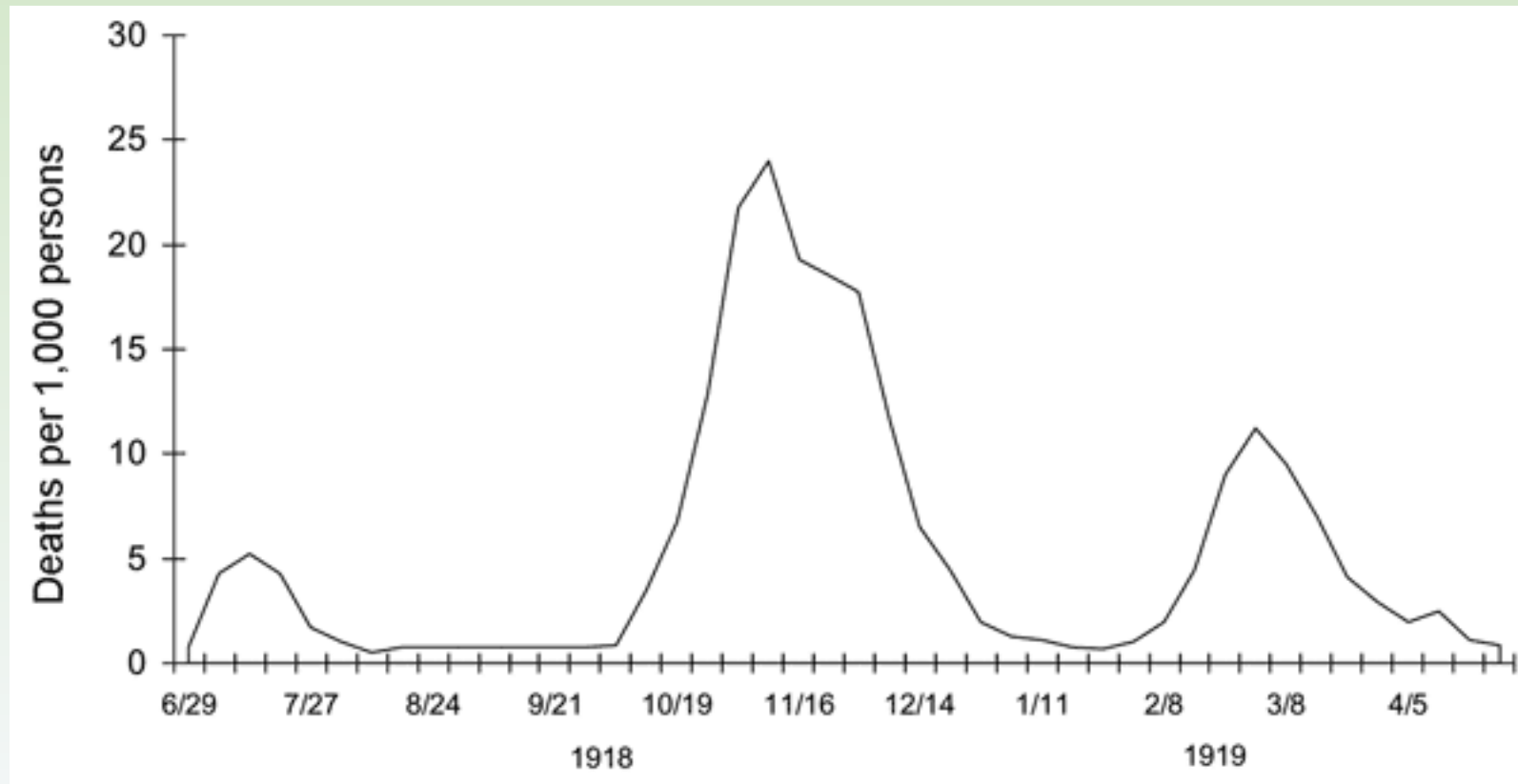
Chřipka – historie epidemií



HYGIENA KOSMETICKÝCH SLUŽEB
S PŘÍHLÉDNUTÍM KE KORONAVIROVÉ INFEKCI



Španělská ptačí chřipka





Koronavirus u dětí a těhotných

- Na rozdíl od chřipky patří děti k nejméně postižené skupině.
- Na rozdíl od některých pandemických virů chřipek nepatří těhotné k rizikové skupině.
- Průběh u dětí, pokud se onemocnění vůbec projeví, bývá velmi mírný.
- Děti jsou ale pravděpodobně dobrým vektorem pro koronavirus.





COVID-19 – léčba

- K 31. 3. 2020 není schváleno specifické léčivo proti Covid-19.
- Závislost na stavu pacienta.
- Vždy karanténa.
- Škála: bez léčby – léky proti horečce + proti kašli + usnadnění vykašlávání. Při zhoršení dle stavu – antibiotika + plicní ventilátor + ECMO (mimotělní okysličování krve).
- Jak paracetamol (Např. Paralen), tak ibuprofen (např. Nurofen, Ibalgin) jsou účinné při snižování horečky a nebyl prokázán nežádoucí efekt při léčbě koronavirové infekce.
- Nebyl vědecky prokázán léčebný účinek vitaminu C na Covid-19.
- Experimentální léčba (remdesivir, léky ovlivňující imunitní reakci).





COVID-19 – ibuprofen, nebo paracetamol?

- Neexistuje žádný vědecký důkaz o negativním vlivu ibuprofenu na průběh Covid-19.
- Fáma vyšpochází z vědeckého časopisu Lancet, kde se článek primárně zabýval vlivem některých léků na tlak a cukrovku na Covid-19.
- Jak paracetamol, tak ibuprofen jsou účinnou a bezpečnou léčbou horečky a bolesti při Covid-19.
- Jak paracetamol, tak ibuprofen mají obecné, známé nežádoucí účinky. Proto je vždy doporučeno se poradit o vhodnosti na konkrétní onemocnění s lékařem nebo lékárníkem.
- Paracetamol – není protizánětlivý, rychleji snižuje horečku, má menší nežádoucí účinek na GIT
- Ibuprofen – má navíc protizánětlivé účinky, pravděpodobně o něco dlouhodoběji snižuje horečku, má více nežádoucích účinků na GIT.





COVID-19 – jak se k nám dostal

- Světová zdravotnická organizace opakovaně upozorňovala mj. Čínu na vysoké riziko vzniku virové nákazy člověka z trhů se zvířaty. Marně!
- Přenos z Číny turisty a dělníky.
- Šíření kapénkami s viry z velmi blízkého kontaktu (max. 2, ale spíše do 1,5 m bez roušky).
- **Nejčastější cesta přenosu je z kontaminovaných rukou.**
- Není rozdílu v riziku možnosti nákazy dle věku. Rozdíly jsou v projevech.





COVID-19 – jak přežívá virus na površích

- Na **nerezové oceli a plastu** byl SARS-CoV-2 zjištěn ještě po 72 hodinách.
- Na **mědi** nebyl SARS-CoV-2 zjištěn po 4 hodinách.
- Na **kartonu** nebyl SARS-CoV-2 zjištěn po 24 hodinách.
- Závěr: Na některých površích (ocel, plast) lze najít virus i po třech dnech, avšak tyto koncentrace již nemusí být způsobilé zapříčinit infekci.





COVID-19 – riziko dle osob

- Některá chronická onemocnění (astma, chronická plicní nemoc, pokročilé srdečně-cévní choroby, poruchy imunity, cukrovka, pokročilá onemocnění ledvin a jater, těžká nadváha – BMI nad 40).
- 65 let a více.
- Osoby v komunitní ošetrovatelské a pečovatelské péči (doléčovací zařízení, LDN, domovy seniorů ...).
- **Těhotné ženy ani malé děti nejsou řazeny do populace se zvýšeným rizikem.**



HYGIENA KOSMETICKÝCH SLUŽEB
S PŘÍHLÉDNUTÍM KE KORONAVIROVÉ INFEKCI



COVID-19 – co je číslo r

- Čím méně kontaktů s potenciálně nakaženými, tím menší riziko naší nákazy a nákazy od nás dalších osob, tj. r se zmenšuje.
- $R < 1$, nákaza ustupuje.





COVID-19 – některé diskutabilní informace v médiích

- S podobnou situací se Evropa v poválečném období nesetkala.
- Bez médií nelze provádět režimová opatření.
- Strach je částečně také epidemiologický nástroj řízení.
- Média informují a žijí z informací.
- Novinář informuje, ale současně je informacemi ovlivňován.
- Novinář není odborník, je člověk, je jeden z nás.
- Nemusí být schopen rozeznat kvalitu sdělení.
- Nemusí být schopen rozeznat úroveň „odborníka“.
- Informace získává z různých zdrojů a vyhodnocuje je.



Příklad: Vidíte někde v textu, že by ministerský předseda Johnson měl teplotu a úporný kašel, i když je to v nadpisu?

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/teplota-a-uporny-kasel-koronavirem-se-nakazil-i-boris-johnson-96148>

HYGIENA KOSMETICKÝCH SLUŽEB
S PŘÍHLÉDNUTÍM KE KORONAVIROVÉ INFEKCI



COVID-19 – použití masek a respirátorů dle MZČR k 27. 3. 2020

Profese	Typ ochranného prostředku
Zdravotnický pracovník JIP s ventilovanými pacienty	FFP3 / GB19083
Personál infekční kliniky pečující o COVID	FFP3 / GB19083
Personál uvnitř rizikové zóny 3 s možným výskytem kontaminovaného aerosolu	FFP3 / GB19083
Pracovník laboratoře COVID-centra	FFP3 / GB19083
Pracovníci zdravotnické záchranné služby	FFP3 / GB19083
Zdravotnický pracovník – odběrová místa	FFP2 / N95 / KN95 / GB19083+ štít
Zdravotnický pracovník urgentní příjem	FFP2 / N95 / KN95 / GB19083
Zubní lékař	FFP2 / N95 / KN95 / GB19083 + štít





COVID-19 – použití masek a respirátorů dle MZČR k 27. 3. 2020

Zdravotnický pracovník – běžné oddělení	FFP2 / N95 / KN95
Praktický lékař	FFP2 / N95 / KN95
Ambulantní specialista	FFP2 / N95 / KN95
Lékárník	FFP2 / N95 / KN95
Potravináři – čisté prostory	FFP2 / N95 / KN95
Řidiči	FFP2 / N95 / KN95
Pokladní	FFP2 / N95 / KN95
Pracovníci s četným kontaktem s klienty	FFP2 / N95 / KN95



COVID-19 – použití masek a respirátorů dle MZČR k 27. 3. 2020

Armáda – četný kontakt s klienty	FFP2 / N95 / KN95
Policie – četný kontakt s klienty	FFP2 / N95 / KN95
Hasiči – četný kontakt s klienty	FFP2 / N95 / KN95
Armáda – ostatní	Rouška / FFP1
Policie – ostatní	Rouška / FFP1
Hasiči – ostatní	Rouška / FFP1
Energetika	Rouška / FFP1
Ostatní činnosti, administrativní práce, průmysl, lesnictví, zemědělské práce, potravinářský průmysl, běžný občan	Rouška / FFP1



COVID-19 – třídy ochrany respirátorů

Třída ochrany / standard	FFP2	N95, GB19083 (Level 1)	KN95 (GB2626)	GB19083 (Level 2, 3)	FFP3
Filtrační účinnost	≥ 94 %	≥ 95 %	≥ 95 %	≥ 99 %	≥ 99 %

- Respirátor třídy FFP2, či jeho obdoba N95 poskytuje ochranu před více jak 94 % virových částic
- I „obyčejná“ rouška významně omezuje množství vdechovaných / vydechovaných virových částic.
Takže konečné množství nemusí stačit pro infekci.



COVID-19 – salonní kosmetická péče v době koronavirové pandemie

- I když bude umožněno obnovení činnosti služeb péče o tělo, budou nezbytná některá opatření.
- Detaily zvláštních podmínek provozování dosud nejsou známy (1. 4. 2020). Bližší informace se pravděpodobně objeví kolem Velikonoc.
- Je zřejmé, že opatření budou směřována k omezení možnosti šíření infekce prostřednictvím poskytování této služby.
- Nelze vyloučit požadavek na prokázání bezinfekčnosti jak pro kosmetičku, tak pro zákazníky.
- Může být omezen počet i věk osob, které se budou moci zdržovat na pracovišti a podstoupit ošetření.



**HYGIENA KOSMETICKÝCH SLUŽEB
S PŘÍHLÉDNUTÍM KE KORONAVIROVÉ INFEKCI**



COVID-19 – jak se může kosmetička nakazit

- Bez souvislosti s výkonem profese (doma, při nákupu, na úřadě, na dovolené ...).
- V práci.





COVID-19 – jak se může kosmetička nakazit

- Uvedená doporučení a informace jsou připraveny pro období zvýšené epidemiologické bdělosti, tj. při pandemii Covid-19.
- Doporučení jsou vytvořena pro nejvyšší ochranu kosmetičky i zákazníka, tj. jako ochrana maximální. **Reálné nařízení státu může být méně přísné.**
- V průběhu vývoje pandemie bude možné doporučení a nařízené pružně rozvolňovat, případně opět zpřísnovat.
- Tento režim může trvat několik měsíců, avšak i po této době je velmi žádoucí již trvale věnovat zvýšenou pozornost hygienickým opatřením v kosmetickém salonu a v dalších službách péče o tělo a vlasy.





COVID-19 – co má kosmetička udělat před ošetřením

- Na pracovišti jste pouze vy a zákaznice/zákazník.
- V čekárně nikdo nečeká. Všichni přijdou na konkrétní čas a případně počkají venku, mimo prostory salonu.
- Pokud je v salonu více pracovišť, je vhodné si rozdělit pracovní dobu, tj. dodržovat stále zásadu, že v celé provozně jsou jen dva – kosmetička a ošetřovaná osoba.
- Pokud jsou v propojených prostorách i jiné služby (pedikúra, manikúra, kadeřnictví. aj., musí být prostory odděleny uzavřenými dveřmi a tyto činnosti musí dodržovat stejné zásady.
- Zákaznice si bezprostředně před ošetřením umyje a vydezinfikuje ruce.





COVID-19 – identifikace rizikové osoby

- Zeptat se po telefonu a znovu i osobně v salonu a písemně zaznamenat, zda v průběhu posledních 14 dnů:
 - a) nepřišla osoba do styku s pozitivně testovanou osobou na Covid-19;
 - b) se neprojeví známky infekčního onemocnění dýchacích cest u osob, se kterými přišla ošetřovaná osoba do styku.
- Cíleně se zeptat, zda se ošetřovaná osoba cítí zdráva, a toto zaznamenat.
- ZMĚŘIT OŠETŘOVANÉ OSOBĚ TEPLITU, a to před vstupem do vlastního salonu, tj. v ještě v čekárně.





COVID-19 – kontakt s osobou po ošetření

- Zavolat ošetřovanou osobu nebo ji napsat SMS 3. až 4. den po ošetření, zda se u ní nezměnila situace v otázkách, které jí byly položeny před ošetřením. Toto opakovat ještě 10. den.
- V případě nekomunikace osoby tuto skutečnost neprodleně oznámit místně příslušné hygienické stanici.
- V případě, že vám zákaznice/zákazník sdělí v době do 21 dnů od návštěvy vašeho salonu, že byl pozitivně testován na koronavirus SARS-CoV-2 po návštěvě salonu, je nezbytné ihned kontaktovat místně příslušnou hygienickou stanici, pokud tak hygienická stanice již neučinila sama.





COVID-19 – rizika dle typu ošetření a použitých přístrojů

- Standardní kosmetické ošetření, kde je manuálně nanášena kosmetika, nepředstavuje z hlediska šíření viru pro kosmetičku žádné významné riziko.
- Riziko se významně zvyšuje, pokud při práci vznikají aerosoly. Typicky je to například mikrodermabrazie nebo jiné práce s rotačními nástroji. Rovněž čištění korundovým nebo diamantovým práškem a čištění tlakovou promývací vodou je třeba pokládat za rizikové.
- Ultrazvukové „špachtle“ a galvanické „žehličky“ jsou z hlediska výkonu na pleti bezpečné.





COVID-19 – osobní ochranné prostředky – I

- Látková rouška nebo ústenka – nutné vždy měnit nejpozději po 3 hodinách. Musí chránit ústa i nos.
- Brýle (doporučeno) – vhodné jsou například <https://www.canis.cz/ochranne-bryle-3m-2890a-uzavrene-ciry-zornik-g12608.html>
- Ochrana pracovního oděvu. Není nutná za podmínky, že oděv bude každý den separátně vyprán s mycím prostředek na teplotu nejméně 60° C. Dezinfekce se nejeví jako nezbytná, postup je obdobný jako při péči o textilní roušky.
- Pro nejvyšší úroveň ochrany lze použít jednorázový pracovní oděv nad běžný pracovní oděv. Toto opatření je však již velmi extrémní.





COVID-19 – osobní ochranné prostředky – II

- Ochrana rukou není nutná za těchto podmínek:
 - a) Před ošetřením jsou ruce řádně umyty mýdlem a následně dezinfikovány (dezinfekce je ochranou zákazníka).
 - b) Jsou dodrženy zásady udržování čistoty a dezinfekce, stanovené v provozním řádu.
 - c) Kosmetička se nedotýká svého obličeje.
 - d) Všechny předměty, kterých se kosmetička i zákaznice v průběhu ošetření dotkly, budou po odchodu zákaznice dezinfikovány.
 - e) Jednorázové roušky likvidujeme jako infekční odpad.





COVID-19 – dezinfekce v salonu – proč a jak

- Dezinfekční přípravky s biocidními látkami nebo kosmetické přípravky s antimikrobiálními složkami, pokud obsahují přibližně 70 % etanolu nebo 60 % izopropanolu ve vodě, mají schopnost účinně, v řádu desítek sekund likvidovat až 99 % koronaviru.
- Žádná dezinfekce **NECHRÁNÍ** před opětovným usazením (kolonizací) viru na povrch předmětu nebo kůže po jejich dezinfekci!
- Všechny předměty, kterých se zákaznice v průběhu návštěvy salonu dotkla, je nezbytné dezinfikovat.
 - a) Vlastní ruce je nutné ihned po posledním úkonu s klientkou – např. po převzetí peněz a znovu 2 minuty před ošetřením.





COVID-19 – zacházení s materiálem

- Na plastech vydrží virus až 72 hodin, avšak jeho množství se v této době významně snižuje. Doporučujeme dezinfikovat všechny výrobky a předměty i zařízení, kterých se kosmetička při kosmetickém ošetření dotkla.
 - Veškerý materiál, buničina, ubrousky, jednorázový spotřební materiál ... odstraníme do infekčního odpadu.
 - Všechny předměty, kterých se zákaznice v průběhu návštěvy salonu dotkla, dezinfikujeme.
- a) Vlastní ruce dezinfikuje ihned po posledním úkonu s klientkou – např. po převzetí peněz a znovu 2 minuty před ošetřením.





COVID-19 – čištění pleti jako ochrana kosmetičky před infekcí

- Ženy zpravidla přicházejí nalíčené.
- Odličovací kosmetické přípravky jsou většinou kombinací vody, oleje, emulgátoru nebo vody a mycí složky. Tyto přípravky při aplikaci nejen odstraňují tukové nečistoty a make-up, ale také působí na mikroorganismy usazené na povrchu kůže.
- Koronavirus onemocnění Covid-19 je chráněn membránou z lipidů (tuků). Emulgátory a mycí složky ji rozpouští, a tím virus zabíjí.
- Navíc čisticí přípravky s obsahem vody vytváří na povrchu kůže vlhké prostředí, které koronavirus nemá rád.
- Použitím tonika po čištění dále podpoříme vlhkost povrchu kůže.





COVID-19 – udržování odstupu a komunikace

- Při komunikaci se zákazníky dodržujeme odstup nejméně 1,5 m.
- Doporučte nosit zákazníkům, kteří přicházejí na kosmetické ošetření, roušku, i když to již nebude povinné.
- V salonu používejte roušku, a to již při přivítání zákazníka a po celou dobu jeho přítomnosti.
- Nepodávejte si ruce, neobjímejte se.
- Mluvte co nejméně a požádejte o to stejné také zákazníci.
- Zákaznickovy svršky ukládejte vždy na místo, které lze snadno dezinfikovat. Ideální je možnost svršky umístit do oddělené skříně.





COVID-19 – objednání mycích a dezinfekčních přípravků

- Plný rozsah přípravků se zobrazuje pouze přihlášeným.

<https://www.syncare.cz/obchod/koronavirus-hygiena>

<https://www.syncare.cz/obchod/dezinfekce>



HYGIENA KOSMETICKÝCH SLUŽEB S PŘÍHLÉDNUTÍM KE KORONAVIROVÉ INFEKCI



Mýty o onemocnění Covid-19

- Mýtus: Zima a mráz brání šíření koronaviru. Skutečnost: Studené počasí a sníh nemohou zlikvidovat koronavirus.
- Mýtus: Teplo a vlhko brání šíření koronaviru. Skutečnost: Virus se šíří ve všech částech světa, bez ohledu na klima.
- Mýtus: Horká koupel může být prevencí před nákazou koronavirem. Skutečnost: Teplota lidského těla je i po čas koupele mezi 36,5° C – 37° C. Naopak, vysoká teplota koupele může být nebezpečná, např. u nemocí srdce a cév.
- Mýtus: Teplý vzduch z vysoušečů rukou zabijí koronavirus. Skutečnost: Nebyl prokázán jakýkoli pozitivní vliv vysoušečů na snížení kontaminace rukou koronavirem.





Mýty o onemocnění Covid-19

- Mýtus: UV záření zabíjí koronavirus. Skutečnost: Je pravda, že především nejvíce krátkovlnné UVC záření (umělé z germicidních lamp) likviduje mikroby, včetně koronaviru, avšak toto záření je životu nebezpečné a způsobuje minimálně spálení kůže. Opalovací přípravky proti němu nechrání. UVA ani UVB nemá dostatečný účinek na koronavirus.
- Mýtus: Měření tělesné teploty je důležité pro rozlišení infikovaných a neinfikovaných osob . Skutečnost: Zvýšená teplota nebo horečka je součástí projevů Covid-19, avšak tělesná teplota nemusí být u infekční osob vůbec zvýšena. Nelze se spolehnout jen na tělesnou teplotu.





Mýty o onemocnění Covid-19

- Mýtus: Dezinfekcí svých oděvů a kůže mohu snížit množství viru ve svém organismu. Skutečnost: Ne. Jakmile vstoupí virus do organismu, nemůže povrchová dezinfekce tuto skutečnost ovlivnit, ale důsledná karanténa a dezinfekce kůže, oděvů a povrchů v místech, kde se infikovaný nachází, je zásadním opatřením proti šíření koronaviru na další osoby.
- Mýtus: Očkování proti infekčním respiračním onemocněním (např. chřipka, tuberkulóza nebo hemofilová infekce) chrání proti Covid-19. Skutečnost: Ne. Proti koronaviru způsobujícím onemocnění Covid-19 je nezbytný jiný typ vakcíny. Ta je nyní ve vývoji.





Mýty o onemocnění Covid-19

- Mýtus: Některé potraviny a jejich složky chrání proti infekci koronavirem. Skutečnost: Neexistuje důkaz, že jednotlivé složky stravy mají jakýkoli vliv na riziko nákazy koronavirem. Je však zřejmé, že výživově chudá strava oslabuje imunitní systém. Proto by strava měla být pestrá, s dostatkem hodnotných bílkovin, vitaminů a minerálů.
- Mýtus: Doplnky stravy působí preventivně proti nákaze koronavirem a pomáhají při jeho léčbě. Skutečnost: Ne. Doplnky stravy nemají žádný preventivní ani léčebný efekt. Smyslem jejich používání je upevnění zdraví, nikoli prevence nebo léčba konkrétních onemocnění.





Mýty o onemocnění Covid-19

- Mýtus: U starších lidí proniká virus snadněji do organismu.
Skutečnost: Virus onemocnění Covid-19 vstupuje do organismu kapénkami ve vzduchu nebo z přímého kontaktu bez vazby na věk infikovaného. Starší lidé a lidé s některými onemocněními (např. astma, jiné defekty imunity, cukrovka, srdečně-cévní choroby) mají zvýšené riziko závažnějšího průběhu onemocnění.
- Mýtus: Léky na onemocnění Covid-19 existují, ale státy je před občany skrývají. Skutečnost: Státy žádné léky neskrývají. Léčivých látek, které mohou působit přímo na virus, je testováno několik, ale dosud nebyl registrován žádný specifický lék.

