

RAZEM

DLA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

Ja chronię Ciebie, Ty chroń Mnie

JESIEŃ

ZIMA

WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ

STANY CHOROBOWE

Na początek kilka słów o wirusach

Wirusy, pod względem budowy, są najmniejszymi i najbardziej prymitywnymi drobnoustrojami, jakie możemy zidentyfikować w przyrodzie.

Dlaczego?

Najprostsze wirusy zbudowane są tylko z materiału genetycznego i otoczki białkowej chroniącej wirusa od zewnątrz. Niektóre wirusy dodatkowo posiadają osłonę lipidową i wypustki.

Przeziębienie to najczęstsza wirusowa choroba, która dotyka większość populacji. Określane jest jako ostre zapalenie nosa i gardła, któremu czasem towarzyszy kaszel i gorączka. Najczęściej pojawia się jesienią i zimą.

Grypa jest zespołem objawów związanych z zakażeniem układu oddechowego. Na naszej półkuli najczęściej występuje od października do kwietnia. Wywoływana jest przez wirusy grypy typu A, B lub C. Objawy grypy takie jak gorączka, bóle głowy, mięśni, kaszel, osłabienie pojawiają się średnio 2 dni po zakażeniu. Leczenie grypy jest bardzo ważne ze względu na powikłania jakie mogą wystąpić, czyli zapalenie płuc, zapalenia mózgu, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność nerek czy sepsa, a które mogą prowadzić do zgonu.

COVID-19 to choroba wywołana przez wirusa SARS-CoV-2, która najczęściej objawia się wysoką gorączką, dusznością, kaszlem, czasem zaburzeniami smaku i węchu. Do zakażeń SARS-CoV-2 u ludzi dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową. Istotnym elementem odróżniającym COVID-19 od grypy jest kolejność pojawiania się objawów. W przypadku COVID-19 kolejność ta jest następująca: gorączka, kaszel, ból mięśni, nudności lub wymioty, biegunka.

Wirusy powodujące **przeziębienie, grypę i COVID-19** przenoszą się drogą kropelkową, na małych odległościach. Należy jednak mieć świadomość, że unoszące się w powietrzu kropelki z wirusem opadają na różne powierzchnie, które dotykamy. Wówczas ważny jest czas życia wirusa bez gospodarza (*żywy organizm*).

Dlatego należy m.in. zachowywać dystans, zakrywać usta i nos, często myć ręce!

Porównanie czasu inkubacji i zaraźliwości grypy, przeziębienia oraz COVID-19.

	inkubacja	siła zaraźliwości
grypa	1-4 dni	1,4-4 osób
przeziębienie	4-14 dni	<i>brak danych</i>
COVID-19	2-14 dni	2-2,5 osoby

PODOBIENSTWA I RÓŻNICE

OBJAWY	STAN CHOROBY		
	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE	COVID 19
GORĄCZKA	●●●	●	●●●●
BÓL GŁOWY	●●●	●	●●
BÓLE MIĘŚNI	●●●	●	●●
BÓL GARDŁA	●●	●●●	●●
KATAR, ZATKANY NOS	●	●●●	
ZMĘCZENIE, OSŁABIENIE	●●●	●●	●●
KICHANIE		●●●	
KASZEL	●●●	●	●●●
DUSZNOŚCI, BRAK TCHU			●●
BIEGUNKA	●●		●

gdzie: ●●●● - bardzo często, ●●● - często, ●● - czasami, ● - rzadko

PAMIĘTAJ

POZOSTAŃ W DOMU, kiedy podejrzewasz zakażenie, ale nie masz jeszcze objawów.

UNIKAJ KONTAKTU Z INNYMI OSOBAMI, aby uniknąć rozprzestrzeniania się wirusa.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIOM

ZAWSZE I WSZĘDZIE

- **MYJ CZĘSTO RĘCE**
UŻYWAJĄC MYDŁA I WODY PRZEZ MINIMUM 30 SEKUND
- **DEZYNFEKUJ RĘCE**
PO KONTAKCIE Z OGÓLNODOSTĘPNYMI POWIERZCHNIAMI
- **ZAKRYWAJ USTA I NOS**
KIEDY KASZLESZ LUB KICHASZ
- **ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ**
OD OSÓB, KTÓRE KASZLĄ I/LUB KICHAJĄ
- **UNIKAJ DOTYKANIA**
OKOLIC OCZU, NOSA I UST

W DOMU

- **MYJ RĘCE UŻYWAJĄC MYDŁA I WODY**
ZARAZ PO PRZYJŚCIU DO DOMU
- **CZYŚĆ TELEFON, KLUCZE, KARTY I INNE PRZEDMIOTY I/LUB
POWERZCHNIE,**
ABY POZBYĆ SIĘ ZARAZKÓW
- **NIE KORZYSTAJ Z TELEFONU**
PODCZAS JEDZENIA

NA ZEWNĘTRZ

- **UNIKAJ MIEJSC,**
W KTÓRYCH PRZEBYWA DUŻO LUDZI
- **ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ**
ZGODNIE Z ZALECENIAMI
- **NOŚ OSŁONĘ NOSA I UST**
PODCZAS POBYTU W POMIESZCZENIACH ZAMKNIĘTYCH
- **OGRANICZ PŁATNOŚCI GOTÓWKOWE –**
PŁAĆ KARTĄ LUB TELEFONEM
- **DEZYNFEKUJ RĘCE**
PO ZAKUPACH LUB NOŚ RĘKAWICZKI JEDNORAZOWE W TRAKCIE ZAKUPÓW

JAK ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ

Chcąc skutecznie bronić organizm przed działaniem wirusów (m.in. przeziębienia, grypy, COVID-19) warto wzmocnić jego odporność, tj. wzmocnić jego układ immunologiczny.

Zadbaj o wystarczającą ilość snu i wypoczynku!

Na dobę człowiek potrzebuje około 8 godzin nieprzerwanego snu, najlepiej w ciszy i ciemności.

Zadbaj o aktywność fizyczną i stan umysłu!

Dobrym sposobem na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna. Wystarczy 3 razy w tygodniu poświęcać 30 minut na ruch (np. intensywny marsz).

Staraj się unikać stresu. Chcąc rozładować napięcie emocjonalne np. idź na spacer, poćwicz jogę lub zastosuj techniki relaksacyjne (medytację).

Uspokajająco oddziałuje również czytanie książek, wędkowanie, rysowanie lub robótki ręczne (co kto lubi).

Pamiętaj o picciu wody!

W okresie jesienno-zimowym suche powietrze w pomieszczeniach sprzyja wysychaniu śluzówek i skóry, co w rezultacie powoduje skłonność do podrażnień i świądu skóry. Stąd już tylko krok do tworzenia się uszkodzeń śluzówek i naskórka. Zadrapania skóry, pękające kąciaki ust i suche śluzówki stanowią wrota zakażenia. Jeśli nie ma odpowiedniego nawodnienia, niesprawny jest również mechanizm samoistnego oczyszczania dróg oddechowych poprzez ruch rzęś i transport śluzu, w którym utknęły patogeny.

Zadbaj o właściwą dietę!

Pamiętaj o spożywaniu warzyw i owoców, które są bogatym źródłem m.in. witamin A, C i E (przeciwutleniaczy). Znajdziesz je w marchwi, pomidorach, czerwonej papryce, brokułach, szpinaku, porzeczki, truskawkach. Zimą, gdy świeże owoce są trudnodostępne – korzystaj z mrożonek.

Kolejnymi ważnymi elementami, pozytywnie oddziałującymi na odporność organizmu, jest witamina D oraz nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3: minimalna dzienna dawka to 1000 mg). Dostarczyć je można poprzez wzbogacanie codziennego menu o masło, oleje roślinne, żółtka jaj, tłuste ryby morskie.

W diecie wzmacniającej odporność warto stosować kiszonki (kiszona kapusta, ogórki). Przywracają one równowagę bakteryjną jelit.

Odporność na wirusy i bakterie zwiększą również:

- czosnek (*działa bakteriobójczo, ogranicza infekcje wirusowe*),
- żeń-szeń (*zwiększa odporność na infekcje*),
- aloes (*działa bakteriobójczo, przeciwzapalnie*),
- jeżówka purpurowa (*działa przeciwzapalnie, pobudza odporność*).

Ogranicz używki!

Papierosy i alkohol nie tylko zmniejszają wchłanianie przez nasz organizm witamin (zwłaszcza witaminy C), lecz także je niszczą.

Hartuj organizm!

Hartowanie ciała zimną wodą jest znane od dawna, jednak nie każdy z nas wejdzie do lodowatej wody. Alternatywą jest stosowanie naprzemiennego natrysku (*ciepła woda / 20-30 sekund; zimna woda / 2-3 sekundy*).

Więcej informacji na stronie koronawirus.kujawsko-pomorskie.pl – dział **PORADY**

METODY NATURALNE

Wspomaganie organizmu poprzez wzbogacanie codziennej diety w warzywa, owoce i zioła bogate w witaminy oraz przeciwutleniacze. Produkty te mogą być w postaci:

- świeżej,
- mrożonej,
- przetworzonej,

jako dodatek do dania głównego (np. *surówki, sałatki*) lub stanowić danie główne.

SUPLEMENTACJA

Wspomaganie odporności organizmu za pomocą witamin w postaci stałej (*tabletki, kapsułki*) i/lub płynnej (*syropy*), zwłaszcza:

- witaminą A,
- witaminą C,
- witaminą D,
- witaminą E.

PAMIĘTAJ!

Żadne witaminy i minerały przyjmowane w tabletkach czy syropie nie zastąpią świeżych warzyw, owoców i wartościowych produktów spożywczych.

SZCZEPIENIA

Wspomaganie organizmu poprzez przyjęcie szczepionki:

- przeciw grypie sezonowej,
- wzmacniającej odporność.

WYBÓR SPOSOBU NALEŻY DO CIEBIE

Więcej informacji na stronie:

koronawirus.kujawsko-pomorskie.pl

SERWIS INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

Treści przedstawione w niniejszej broszurze zostały opracowane w oparciu o wytyczne i zalecenia GIS oraz zostały skonsultowane z lekarzem będącym członkiem Zespołu Doradczego ds. BHP w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu.

Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu

Plac Teatralny 2, 87-100 Toruń

tel.: (56) 62 18 600; (56) 62 18 610

e-mail: punkt.informacyjny@kujawsko-pomorskie.pl

adres ePUAP: [/36t9v8thbz/skrytkaESP](https://ePUAP.gov.pl/36t9v8thbz/skrytkaESP)

Godziny przyjęć interesantów w Urzędzie Marszałkowskim:

poniedziałek: 8:00-15:00

wtorek: 8:00-16:30

środa: 8:00-15:00

czwartek: 8:00-15:00

piątek: 8:00-13:30



Urząd Marszałkowski
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu