

Slovo lékaře

Vážení spoluobčané, ocitli jsme se ve vážné době epidemie koronavirem. Přes všechna doporučená opatření vlády a za cenu obrovským ekonomickým ztrát se nedaří epidemii zastavit. Virus je velmi nevypočitatelný, když už se zdálo, že nad ním vítězíme přichází hrozba mutované verze viru, která se šíří mnohem rychleji.

Jak se v této situaci chovat a jak se chránit?

Opatření proti šíření nemoci nestačí jen vyhlášovat, ale je nezbytné je také dodržovat. Zopakujme si ta zásadní a účinná opatření:

1. Nošení roušek, dbát i na zakrytí nosu a upravit roušku tak, aby těsnila i v horní části pod očima. V žádném případě nenosit roušku pod nosem!! Při nezbytném sociálním kontaktu je třeba používat respirátory, nebo alespoň chirurgické roušky, které jsou za pakatel dostupné nejen v lékárnách, ale v i některých běžných obchodech.
2. Další zásadou je udržovat odstup od jiných osob nejméně 2m, raději i více.
3. Mytí rukou a obličeje po kontaktu s druhými osobami, pobytu v obchodě, autobuse a podobně. K dezinfekci používat na ruce prostředky k tomu určené, např. Sanytol, který skýtá velmi dobrou ochranu před přenosem nemoci prostřednictvím rukou. Jsou ale i jiné prostředky ochrany, lze se poradit a zakoupit v lékárně.
4. Důležité je důkladné pravidelné větrání místností i za cenu zvýšené spotřeby energie.
5. Vedle hygienických opatření je nutné posílení vlastní imunity, to znamená udržovat tělo v kondici, chodit na pravidelné procházky i několikrát denně, otužovat se chladnou vodou a velmi důležitý je příjem preparátů, jako je Zinek, Selen, Vitamin D a hlavně vitamin C které prokazatelně zlepšují imunitu a ochranu před většinou nakažlivých nemocí. Všechny jsou bez receptu dostupné v lékárnách za rozumnou cenu.
6. Nejvyšší ochranu ale očekáváme od plošného očkování proti Covidu-Sars-2, které v naší republice již probíhá. Bohužel zatím není dostatek vakcín a tak zatím marně čekáme na první zásadní dodávku. V našem obvodě je vysoká proočkovanost proti chřipce, věřím, že i o očkování proti Covidu bude velký zájem. Až vakcíny obdržíme budeme vás včas informovat.
7. Prosím pacienty, aby se do naší ordinace zásadně objednávali předem telefonicky, zabráníme tak větší koncentraci pacientů v čekárně a tím i zvýšenému nebezpečí přenosu infekce.

Přeji vám velkou míru trpělivosti, věřím, že nejpozději do konce léta virus porazíme, ale záleží samozřejmě na nás všech, jak se budeme chránit a tím i své blízké.

Dr. Herzinger, Váš obvodní lékař