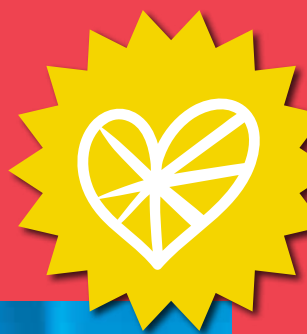




Covid-19



**UMÍTE ROZPOZNAT,
KDY NEMOC PROBÍHÁ
KOMPLIKOVANĚ?**

*Džanen te prindërel kana hin o nasvalipen
covid-19 phareder?*

PŘÍBĚH PANÍ MILENY



**Paní Milena
přežila těžký
průběh nemoci
covid-19. Cesta
to byla dlouhá.**

str. 2





Příběh paní Mileny



Paní Milena onemocněla nemocí covid-19 v první vlně pandemie v roce 2020. Když po testu zjistila, že je pozitivní, byla překvapená. Snažila se totiž dodržovat všechna opatření a neměla žádné příznaky.

Manžel paní Mileny se musel dočasně odstěhovat, protože trpěl nemocemi, jejichž průběh by mohl covid-19 zhoršit. Milena zůstala v bytě sama. Rodina ji však pravidelně navštěvovala a donášela jídlo.

Po třech dnech se její stav zhoršil. Cítila velkou bolest na hrudi, nemohla si ani zapálit cigaretu. Ztratila chuť k jídlu a často zvracela. Přišla o čich a trpěla horečkami a zimnicemi. K tomu se přidal silný kašel a rýma.

Po dvou týdnech byla Milena vyčerpaná a zhoršily se jí problémy s dýcháním. Měla strach, co bude dál.

Covid-19



Na radu svého praktického lékaře si přivolala sanitku. V nemocnici strávila několik dní na specializovaném oddělení, kde jí podávali kyslík, inhalátory, infuze a různé druhy léků. Měla komplikovaný průběh nemoci covid-19 s těžkým zápalem plic.

Milena si nyní uvědomuje, že sanitku měla přivolat dříve. Lékařům nedůvěřovala a bála se jít do nemocnice. Dnes už ví, že její obavy byly zbytečné.

Po návratu z nemocnice trvalo Mileně ještě několik týdnů, než se zdravotně dostala zpět do normálu. Její zkušenost s nemocí covid-19 ji hodně

vylekala a poučila. Uvědomila si, jak je zdraví důležité. Milena proto přestala kouřit, snaží se jíst zdravěji a více se hýbat. Dnes se cítí mnohem lépe.



La Milena has pharo covid-19. Marelas pes oleha kaj te predživel. Kana avlas andal e špitaľa has oda but anglal late kana pes thodas jekhetanes peskere sastipnaha avka sar oda has anglomis. O covid – 19 la darađas avri, vaš oda pr'ačhiľas te pijel cigaretľi, te chal sastes the buteder te phirel. Adađives pes šunel but feder.



Covid-19

Paní Milena se nakazila nemocí covid-19. Je to vysoce nakažlivé onemocnění dýchacích cest, které je způsobeno virem.

Co je covid-19?

- ✓ Onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2. / *Nasvaļipen savo tumnege anel o viros SARS-CoV-2.*
- ✓ Velmi nakažlivá nemoc. / *Nasvaļipen so pes lokes chudel.*
- ✓ Nemoc, která ničí hlavně plíce. / *Nasvaļipen savo mosarel o parne buke.*

Co covid-19 není?

- ✗ Onemocnění, které můžete brát na lehkou váhu. / *Navalipen savo šaj len ča avka.*
- ✗ Běžné nachlazení. / *Ča kajsi natcha.*

Jak se covid-19 šíří?



Kdo vás může nakazit? Nakažený člověk.

Jak vás může nakazit? Nákaza se šíří slinami nebo hlenem, který nakažený člověk šíří do svého okolí při dýchání, mluvení, kýchání, kašli nebo zpěvu.



Jaké má covid-19 příznaky?



Kašel



Ztráta čichu a chuti



Dušnost



Bolesti kloubů a svalů



Únava



Horečka a zimnice

Jak si poradit s covid-19? / *Sar pes te sastarel?*

- Neexistuje univerzální léčba s vysokou účinností. / *Nane universalno sastaripen savo bi has šelperscentno.*
- Existující léky umí jen zmírnit průběh onemocnění, a to ne u všech pacientů. / *Hin draba save džanen te kovlarel o nasvaļipen u oda ča maškar varesave džene.*
- Zásadní je prevence. / *But importantno hin e prevencija.*
- Nejefektivnější metodou prevence je očkování. / *Nekfeder prevencija hin e vakcinacija.*



Jak se můžete nakazit?

„Vůbec nevím, kde jsem to chytla. Dávala jsem si velký pozor a dodržovala jsem všechna opatření. Nosila jsem roušky a pořád si umývala ruce.“



- **Covid-19 je extrémně nakažlivý.**
- Přenáší se **zejména takzvaným aerosolem**, což znamená, že se šíří vzduchem. / *O nasvaļipen tiš šaj chuden andal o luftos.*
- Malé částice hlenu a slin obsahují virus, který putuje od nakaženého člověka při mluvení, zpěvu, kašli a zejména při kýchání.
- Aerosol se šíří do vzdálenosti mnoha metrů. Riziko nákazy stoupá v uzavřených prostorech.
- Virus se přenáší **také takzvanými kapénkami**, které spadnou na povrch. / *O viruso pes šaj chudej andal o tropa save doperen pre varesoste.*
- Virus může přežít na povrchu různých věcí – kliky, madla v městské dopravě, stoly v restauraci apod.
- Pokud se znečištěných povrchů dotkneme, a potom si rukou sáhneme na nos nebo ústa, tak může dojít k přenosu viru.



Není to jen obyčejná rýma / *Nane oda ča ajsi natcha*

- Většina nemocných má lehký průběh s horečkami, kašlem, bolestmi kloubů, svalů nebo hlavy.
- Může se objevit **ztráta čichu a chuti.**
- Necelých 20 % nemocných **postihne těžký průběh se zápallem plic.**
- U asi 5 % nemocných je **průběh kritický se selháním plic a dalších orgánů.**
- Asi 1 % nakažených **umírá.**
- Riziko úmrtí stoupá s věkem. Většina zemřelých je **starší 65 let.** **Příčinou úmrtí je většinou selhání plic** – v podstatě udušení, kdy plíce nejsou schopny do těla dodávat potřebný kyslík.



Buteder sar 20% nasvale chuden pharo covid – 19 kana len hin zapalos pro parne buke. Buteder sar 5% nasvale chuden but kriticko covid-19 kana pes lenge mosaren calkom o parne buket he ave organi. 1% nasvale meren.



Jak nemoc ovlivnila paní Milenu?

Když jsem byla sama doma, bála jsem se, že si nebudu schopna přivolat pomoc.



Nejhorší byla izolace, všichni mi moc chyběli.

Trvalo mi několik týdnů, než jsem se z toho dostala.

V nemocnici kolem mě hodně lidí umíralo. Bála jsem se o svůj život.

Testy na covid-19 / O testi pro covid-19

V dnešní době jsou dostupné různé metody testování.

Nejspolehlivějším testem je výtěr z nosohltanu vyšetřený pomocí **metody PCR**.
/ *Nekfeder hin peske te mukel te kerel PCR testo andal e nakheskeri chev savo pes palis validinel PCR bu'aha.*

Provádí se výtěrovou tyčinkou/štetičkou, která se zavede hluboko do nosu.



Covid-19



Testy ze slin, výtěry úst nebo přední části nosu jsou méně spolehlivé.
/ *O testi andal o šlini, abo o vitěri andal o muj nane šelpercentna.*

Domácí antigenní testy jsou sice levnější, ale méně přesné než PCR testy.

Dá se covid-19 léčit? / Šaj pes o covid-19 sastarel avri?

„Byla jsem hrozně vyčerpaná a nemohla jsem dýchat. Musela jsem do nemocnice. Tam mi podávali kyslík, inhalátory, infuze a různé léky. Měla jsem těžký průběh, selhaly mi plíce.“



Léčba je hodně omezená. / *O sastaripen hin but obmedzimen.*

Většinou se podávají léky, které příznaky nemoci pouze zmírní, například léky na teplotu, kašel nebo bolesti.



Při těžkém průběhu dostávají pacienti léky ke snížení přehnané imunitní (obrané) reakce, která ničí plíce.

Pacienti se selháním plic jsou umístěni na jednotkách intenzivní péče. Jsou uvedeni do umělého spánku a dýchá za ně přístroj (ventilátor).



Následky covid-19



Covid-19 je zákeřné onemocnění, protože může způsobit **dlouhodobé nebo trvalé zdravotní problémy**. / *O covid-19 hin agresivno nasvalipen bo šaj kerel adeci abo trvala nasledki.*

Často se objevují **zvýšené teploty, únava, bolesti kloubů a svalů**, které mohou trvat i několik měsíců.

Čich a chuť se během pár týdnů vrátí, ale někdy ne dokonale. Může se třeba změnit vnímání chuti. Některým lidem po nemoci například káva chutná jako benzín.

Závažným problémem je **jizvení plic po zápalu plic**. Zjizvené plíce pak působí problémy s dýcháním i při malé námaze, například při chůzi po schodech.



Co si Milena vzala k srdci?

Snažím se teď jíst zdravěji a pravidelně se hýbat. Cítím se lépe.



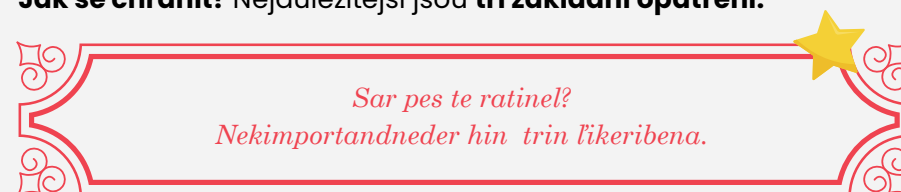
Vylekalo mě to, okamžitě jsem přestala kouřit.

Nechala jsem se naočkovat, abych se ochránila před dalším těžkým průběhem.

Léčba nebyla lehká, ale rodina mi hodně pomohla.

Krůčky ke zdraví / *Sar pes te likerel sasto*

Jak se chránit? Nejdůležitější jsou **tři základní opatření**:



Sar pes te ratinel?

Nekimportandneder hin trin likeribena.

- Posílení imunity / *Te zoraľol peskeri imunita*
- Zabránění přenosu / *Te merkinenl pr'oda hoj o nasvalipen den avren dženenge*
- Očkování / *Vakcinacija*



1. Posílení imunity

Neexistuje zázračný lék na posílení imunity (obranu těla).

Je důležité dodržovat obecné zásady zdravého životního stylu. /

Hin but importantno te likerel e tredika andro sasto džipnaskero stilo.



Nekouřit, omezit alkohol, dodržovat pravidelný spánek, pravidelně jíst, omezit tučná a sladká jídla, pravidelně se hýbat, hlídat si svou hmotnost a otužovat se.

V zimních měsících je vhodné **zvýšit přísun vitamínu D**. K tomu můžete využít potravinové doplňky, o kterých se můžete poradit v lékárně.

2. Zabránění přenosu

Před nákazou se můžeme chránit nošením roušek a respirátorů. /

Šaj pes raratinas oleha hoj horinaha o rouški abo o respiratori.

- Roušky a respirátory snižují množství kapének a vzdálenost, na kterou se šíří od nakaženého člověka.
- Nejsou úplně neprostupné. Je zároveň vhodné dodržovat odstupy.



Přenos nákazy se dá snížit dodržováním odstupů. / *O nasvaĭipen pes šaj pr'anel te kerena kada.*

- Minimální odstup je 1,5 metru. Jen malé množství viru se šíří na delší vzdálenost.
- V době vysokého výskytu infekce je dobré vyhýbat se větším skupinám lidí.



Je vhodné často větrat. / *Feder hin te kerel andro kher luftos.*

- Větráním vyčistíme v místnosti vzduch. Tím snížíme riziko nákazy.



Důležité je mytí rukou a dezinfekce povrchů. / *Importantno hin te morelpeske o vasta the te kerel dezinfekcija savorestar.*

- Tím odstraníte virus z rukou a povrchů, odkud si jej můžete přenést na nos a ústa, například při jídle nebo smrkání.
- Vhodné je také omezit dotýkání se obličeje.

2. Očkování (vakcinace)

Očkování vytváří imunitu (ochranu) vůči viru, podobně jako prodělání infekce. **Pokud se necháte naočkovat, tak snížíte riziko rozvoje onemocnění a těžkého průběhu. /** *Te pes mukena te očkinel avka šaj kovĭaren o risiko jak o nasvaĭipen hela pharo.*



Nakažený očkovaný člověk může virus dál přenášet, ale je méně infekční. To znamená, že virus dále šíří, ale v menším množství než člověk nenačkovaný.

Současné vakcíny bohužel chrání jen na krátkou dobu, a proto je nutné se nechat opakovaně naočkovat posilujícími dávkami.

A co vzkazuje paní Milena čtenářům?



„Z této nemoci mám velký respekt. Opravdu to nebyla jen obyčejná rýma.“

„Nechte se naočkovat. Ochráníte sebe i své blízké.“

„Nepodceňujte příznaky. Pokud se vám přitíží, nebojte se zavolat sanitku.“



Děkujeme paní Mileně za spolupráci na této brožuře. Pevně věříme, že vás příběh Mileny zaujal a inspiroval k vašim prvním krůčkům ke zdraví.



Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Mgr. Jiří Souček (SZÚ)

Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)

Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Autor

MUDr. Petr Husa, Ph.D. (FN Brno a LF MU)

Editor

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022.

Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma**.

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz