

COVID-19 /Prevence

Vzhledem k výjimečné situaci v roce 2020 se upravuje i náplň tréninkového procesu reprezentačního týmu ve sportu BOCCIA. Práce a tréninková příprava se musí přizpůsobit stavu, který momentálně je. Vzhledem k tomu, že jste sportovci s mnohdy sníženou imunitou, lze předpokládat, že tento stav ještě nějaký čas potrvá.

Virus si domů můžete přinést na jakémkoli kontaminovaném předmětu či na sobě samých. Jeho šíření lze však alespoň částečně zabránit pravidelným úklidem a používáním správných přípravků. Vědci doporučují zakoupit roztok ethanolu o minimální koncentraci 70 %. **Vhodný je také 0,5 % roztok peroxidu vodíku.** Dezinfekční přípravek si lze ale vyrobit i doma, konkrétně roztok 0,5 % chlornanu sodného. Toho docílíte tak, že smícháte 5 % SAVO s vodou, a to v poměru 1:10.

Pravidelně uklízejte především kuchyň a koupelnu. Utěrky, které používáte na nádobí, nechte vždy perfektně uschnout a často je měňte. A stejně tak i ložní prádlo. To by se společně s utěrkami, ručníky a spodním prádlem mělo **prát vždy minimálně na 60°**. Nádobí, pokud možno, myjte v myčce. Jestli tuto možnost nemáte, používejte alespoň horkou vodu.

Základem prevence je bezpochyby pravidelné, a hlavně pečlivé mytí rukou mýdlem, které se v boji s koronavirem ukázalo **účinnější než dezinfekce**. Ruce bychom si měli mýt:

- před opuštěním domu a po návratu
- před přípravou jídla i během ní
- po návštěvě toalety
- po kašlání, kýchání a smrkání
- po kontaktu se zvířaty
- před kontaktem s nemocným i po něm

Nezapomeňte dostatečnou pozornost věnovat kloubům, konečkům prstů, rubu zápěstí a meziprstí.

Důležitý je i přísun čerstvého vzduchu, proto domácnost vždy na pár minut vyvětrejte, a to hned několikrát denně. Dbejte rovněž na správnou přípravu potravin. To znamená:

- udržujte potraviny v chladu.
- **maso vždy upravte alespoň na 70 stupňů Celsia.**
- pečlivě omývejte ovoce a zeleninu.
- vyhněte se kontaktu se syrovými živočišnými produkty i jejich konzumaci.

KORONAVIRUS – PŘENOS VIRU

Koronavirus se přenáší hlavně kapénkovou infekcí, která je přenášena vzduchem. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky. Přenášet se může také kontaminovanými předměty



MÝT SI RUCE



ROUŠKY



VYHÝBAT SE NEMOCNÝM

JAK ZABRÁNIT PŘENOSU

- Často a důkladně si myjte ruce mýdlem či dezinfekčním gelem
- Pravidelně dezinfikujte také vlastní předměty (např. mobilní telefon)
- Kašlete a kýchejte do kapesníku či rukávu
- Používejte jednorázové kapesníky a poté je vyhoďte
- Vyhněte se velkému uskupení osob a udržujte bezpečný odstup (cca 2 metry)
- Eliminujte kontakt s nemocnými lidmi
- Necestujte do zasažených lokalit
- Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma



DEZINFEKCE



KÝCHAT DO KAPESNÍKU



VYHÝBAT SE DAVŮM

Robert Křivan
trenér reprezentace
+420 731 361 238

RKřivan