

COVID-19 a kardiovaskulárne ochorenie

ODPORÚČANIA MEDZINÁRODNEJ FEDERÁCIE DIABETU (IDF), SVETOVEJ FEDERÁCIE SRDCA (WHF)
A SVETOVEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ORGANIZÁCIE (WHO)

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA¹:

Uvedené odporúčania platia všeobecne pre celú populáciu.

❶ Používajte odporúčané ochranné prostriedky. Pri ich používaní dodržiavajte odporúčania výrobcu. Jednorazové rúška, rukavice a iné ochranné prostriedky nepoužívajte opakovane. Vyhodte ich ihneď po použití.

❷ Dôkladne a pravidelne si umývajte ruky.

❸ Nedotýkajte sa tváre predtým, ako si umyjete a usušíte ruky.

❹ Pravidelne čistite a dezinfikujte predmety a povrchy predmetov, s ktorými často prichádzate do kontaktu.

❺ Nezdíľajte s inými osobami potraviny, okuliare, uteráky, náradie a podobne.

❻ Ak kašlete alebo kýchate, zakryte si nos a ústa jednorazovou papierovou vreckovkou. Po použití vreckovku zlikvidujte. V prípade, že nemáte vhodnú vreckovku, zakryte si nos a ústa rukou v oblasti lakťového kĺbu (lakťovej jamky).

❼ Snažte sa vyhnúť kontaktom s osobami so symptómami respiračných ochorení, napr. kašeľ.

❽ Porozmýšľajte, či môžete urobiť zmeny, ktoré pomôžu ochrániť Vás a Vašich blízkych. Napríklad, môžem obmedziť nevyhnutné služobné cesty? Môžem sa vyhnúť veľkým zhromaždeniam ľudí? Môžem sa vyhnúť verejnej doprave?

❾ Ak máte ochorenie s prejavmi (symptómami) podobnými chrípke, zostaňte doma.

**ODPORÚČANIA SVETOVEJ FEDERÁCIE SRDCA - WORLD HEART FEDERATION (WHF).²
STARAJTE SA O SVOJE SRDCE, AJ KEĎ STE DOMA.²**

Pobyt v karanténe môže viesť k nezdravým stravovacím návykom. Vyhýbajte sa stresu, vyčerpaniu a ďalším negatívnym dôsledkom izolácie. Dbajte, aby ste mali pravidelný denný režim a dodržiavali zdravý životný štýl.

❶ Pokračujte v doterajších aktivitách v oblasti cvičenia, stravovacích návykov a vyváženej diéty. Dbajte na dostatočný prísun vhodných tekutín a dostatočné

množstvo spánku.

② Udržiavajte svoje sociálne kontakty, aj keď len na diaľku. Pravidelne komunikujte s rodinnými príslušníkmi a priateľmi.

③ Venujte rozumné množstvo času zbieraniu informácií o COVID-19 pandémie a to len z hodnoverných zdrojov. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča týždenne 150 minút strednej fyzickej aktivity, alebo 75 minút intenzívnej fyzickej aktivity, alebo ich kombináciu. Tieto odporúčania je možné dodržiavať aj doma. Starostlivo zvážte svoje možnosti.^{2,3}

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča týždenne 150 minút strednej fyzickej aktivity, alebo 75 minút intenzívnej fyzickej aktivity, alebo ich kombináciu. Tieto odporúčania je možné dodržiavať aj doma. Starostlivo zvážte svoje možnosti.^{2,3}

① Urobte si krátke prestávky počas dňa venované fyzickej aktivite.

② Využite vhodné kurzy na cvičenie on line, napr. cvičenia na doma z WHO/Europe alebo YouTube. Ak nemáte skúsenosti s podobnými aktivitami, buďte veľmi opatrný a zvážte svoje obmedzenia.

③ Obmedzte sedavý spôsob života, prechádzajte sa, stojte a relaxujte. Prerušujte sedenie každých 30 minút, aspoň nejakou fyzickou aktivitou, napr. prechádzajte sa po byte, postavte sa, prechádzajte sa po byte pri telefonovaní (nesedte), tancujte, upratujte.

Literatúra:

1.<https://diabetesvoice.org/en/news/covid-19-and-diabetes/> (online) [cit. 26_03_2020]

2.<https://www.world-heart-federation.org/covid-19-and-cvd/> (online) [cit. 26_03_2020]

3.<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-activeduring-self-quarantine> (online) [cit. 26_03_2020]

Odborný garant materiálu doc. MUDr. Branislav Vohnout, PhD.