

Prevence onemocnění (příušnice)

dodržovat správnou životosprávu:

- pestrá strava se zvýšeným přísunem přirozených vitamínů
 - otužování
 - přiměřená fyzická aktivita (procházky na čerstvém vzduchu)
 - **časté větrání** a nepřetápění místnosti, kde pobýváte
 - kvalitní a dostatečný spánek
1. vyhnout se kontaktu s nemocnými lidmi
 2. nechodit na místa s velkou koncentrací lidí
 3. **mýt si často** a opakovaně **ruce** mýdlem pod tekoucí teplou vodou nebo používat
 4. **desinfekční gely** na ruce **na alkoholové bázi**
 5. **při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývat nos a ústa, použitý kapesník vyhodit**
 6. **nedotýkat se rukama obličeje**, nemnout si oči (sníží se riziko přenosu viru rukama z kontaminovaných předmětů)
 7. **nepůjčovat si mobilní telefony, sklenice, příbory, u dětí hračky** apod
 8. **vyhnout se podávání rukou, objímání a líbání**
 9. posílit imunitní systém zvýšeným příjmem vitamínů, probiotik a enzymů
 10. **Nakažlivost:**
 - od 7.dne před objevením klinických projevů (3 - 14 dnů) do 4.-9. dne po začátku klinických projevů onemocnění (infekční je i člověk s bezpříznakovým průběhem)
 - **nejvyšší nakažlivost je 48 hodin před klinickou manifestací**
 11. **při prvních příznacích** onemocnění **vyhledat okamžitě lékaře** a dodržovat veškerá léčebná i karanténní opatření (**minimálně 9 dní od prvních příznaků izolace**)