

8A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ: 23.–27.3. 2020

Celý zápis i úkol bude v sešitě, vše bude zkontrolováno na první hodině po nástupu do školy.

V případě dotazů mě kontaktujte na mail: polivkova@zsvyhlidka.cz

ÚKOL:

1. Jak se současná mimořádná opatření promítla do mého každodenního života?

AKTUÁLNÍ INFEKČNÍ CHOROBA ČÍSLO 1: KORONAVIRUS – jen pro informaci

- celkový počet nakažených v ČR k 18. 3. 2020 18:00 je 522, z toho ve Zlínském kraji je 40
- onemocnění COVID-19 je způsobeno novým typem koronaviru s označením SARS-CoV-2
- jedná se o vysoce infekční onemocnění, které se projevuje horečkami, respiračními potížemi (kašel, dušnost), bolestí svalů a únavou
- poprvé se objevil na začátku loňského prosince v čínské provincii Chu-pej, kde se také nachází jedenáctimilionové město Wu-chan; virus se na člověka přenesl z divokých zvířat, podobně jako v případě jiných koronavirů; za zdroj nákazy je označováno wuchanské tržiště, kde se kromě mořských plodů prodává divoce žijící zvěř → s největší pravděpodobností se virus na člověka přenesl z netopýrů přes mezipřenosce
- viroložka Ruth Tachezy o netopýrech (časopis Respekt): “Zdá se, že historicky jsou zdrojem skoro všech virů. Běžně se ví, že je v nich vzteklina, najdete tam hepatitidu B i řadu jiných virů. Neříkám, že úplně všech, ale mnoha a mnoha. Různých druhů koronavirů u nich objevili třicet - a mohou mít potenciál jako ten současný. Nejdřív musí v netopýrech dojít k nějaké změně mezi kmeny koronavirů - ta umožní přeskok na mezipřenosce, kde dojde k množení. Pak dochází u mezipřenosce k další změně, a ta už umožní přeskok na člověka.”
- **k 18.3.** v ČR trvá nouzový stav a karanténa, jsou uzavřeny hranice, z obchodů zůstávají otevřeny pouze potraviny, drogerie, lékárny a galanterie
- **od čtvrtku 19.3.** vláda nařídila vycházet ven pouze se zakrytým obličejem – rouška, šátek aj.
- **od čtvrtku 19.3.** jsou potraviny, drogerie a lékárny od 10 do 12 hodin vyhrazeny pouze pro osoby starší 65 let
- v pátek a v sobotu přistanou první letadla se zásobami pomůcek (dle ministra vnitra J. Hamáčka)
- jak snížit riziko nákazy: vyhýbat se zjevně nemocným a vyhýbat se místům s vyšším počtem osob, často a důkladně si mýt ruce mýdlem, udržovat nařízený odstup od osob 2 metry, nosit roušky

ZÁPIS:

Pozn.: typy žloutenek uvádím jen pro zajímavost

Nemoc

- je narušený stav organismu, který vznikl působením zevních a vnitřních okolností
- rozpoznání příznaků nemoci je velmi důležité kvůli včasnému rozhodnutí navštívit lékaře

Infekční choroby

- způsobují je choroboplodné zárodky → viry, bakterie, prvoci, plísňe aj.
- do těla vnikají → trávicí a dýchací soustavou nebo je přenáší bodavý hmyz
- patří sem běžná onemocnění – chřipka, rýma, nachlazení, angína, těžká onemocnění – zápal plic, obrna, žloutenka, zánět mozkových blan, plané neštovice, nevléčitelná onemocnění – AIDS
- lidské tělo se brání prostřednictvím imunitního systému (= obranyschopnost organismu)
- proti některým infekčním chorobám se očkuje

Způsob přenosu:

- vzduchem – rýma, kašel, chřipka
- přímým kontaktem – špinavýma rukama se šíří žloutenka (typ A), pohlavním cestou AIDS a žloutenka (typ B a C)
- přenašeči – klíště přenáší boreliózu a encefalitidu, komár malárii
- kontaminované potraviny – salmonelóza

Prevence: zdravý životní styl, pohyb, životospráva, tělesná a duševní hygiena

Jak se bránit klíšťatům: očkování proti encefalitidě, dlouhé kalhoty, repelenty, po vycházce se prohlédnout

Pokud jsem onemocněl chorobou šířící se vzduchem, musím zabránit dalšímu šíření:

- dodržuji osobní hygienu
- nenavštěvuji své známé
- nejedním hromadnými dopravními prostředky
- nechodím do veřejných zařízení (obchody, restaurace aj.)
- používám ochranné pomůcky (roušku)
- řídím se pokyny lékaře (užívám léky aj.)