

# Čo pomáha proti Koronavírusu?

## Zdravý rozum a dobrá imunita.

**S koronavírusom sa nakoniec stretne úplne každý.** O tom, či nakoniec ochorie alebo nie rozhodne to, akú veľkú dávku toho vírusu dostane, v akej kondícii bude vírus a v akej kondícii bude človek.

**Naším cieľom je čo najviac oddialiť stretnutie s vírusom,** postarať sa aby ten vírus bol čo najslabší a naopak vlastná kondička čo najlepšia.

Najprv sa zamyslime nad šírením vírusu: chorý človek ho vykašľava do vzduchu, na svoje ruky a veci okolo seba. Pre vírus je úplne ideálna situácia, keď ho niekto vdýchne. Druhý najefektívnejší spôsob je, že sa dostane na ruky a potom cez sliznice do tela. Najhorší spôsob pre vírus je, že sa mu nepodari nikde zachytiť, spadne na zem a potom musí čakať, kým sa prilepí niekomu na topánky alebo ho vietor rozfúka spolu s prachom.

**Dôležité je, že čím dlhšia je cesta vírusu, tým je slabší.** Vo vonkajšom prostredí postupne degraduje až nakoniec stratí schopnosť vyvolávať chorobu. Najviac mu škodí slnečné svetlo, vlkosť a teplo. Paradoxne najkratšiu životnosť zvyknú mať vírusy uchytené na rukách človeka (sú to minúty), najdlhšie vydržia na hladkých chladných povrchoch, ako sú kľučky dverí, alebo steny výtahu (niekoľko dní).

Ak sa stretne s dostatočne oslabeným vírusom, funguje už viac ako očkovanie než ako infekcia a to je to najlepšie, čo sa nám môže stať.

### **Najpravdepodobnejšie spôsoby, ako sa k vírusu dostaneme, sú:**

- 1. príde k nám na návštevu chorý človek** a zamorí nám celý byt
- 2. vonku v meste alebo obchode stretnem chorého človeka** a dostanem to priamo od neho
- 3. prinesiem si ho sám zvonku bez priameho kontaktu s chorým** (chytím sa kľučky na dverách do obchodu, vchodových dverí, veziem sa výtahom!!!, prinesiem si ho na topánkach)
- 4. prifúkne mi ho vietor** (to je nakoniec to najlepšie, čo sa môže prihodit')

Vírus, ktorý sa k nám dostane **1. a 2. spôsobom** je vo vysokej koncentrácii a životaschopnosti a znamená veľmi vysokú šancu na vznik choroby.

Vírus sa k nám dostane **3. spôsobom** v nižšej koncentrácii a pravdepodobne aj zostarnutý. Záleží len na tom, ako dlho mu trvalo, kým sa k nám dostal a koľko prekážok musel prekonať.

Vo **4. prípade** je koncentrácia vírusu nízka, má za sebou dlhú cestu vo vonkajšom prostredí a ak napríklad naňho svietilo slnko je prakticky neškodný.

Keďže najhorší spôsob je 1. a 2., je tomu potrebné zabrániť všetkými možnosťami a na to slúži karanténa.

V 3. prípade je potrebné vírusu skomplikovať cestu najviac ako sa dá. Dôležité je rozmýšľať a brániť sa efektívne. Nemám nič proti umývaniu si rúk po príchode domov, ale hlavne Tí čo bývame v bytových domoch sme najviac ohrození na chodbách vlastného domu. Príliš nezáleží na tom, že sa nestretávame so susedmi, keď všetci chytajú tú istú kľučku na vchodových dverách a najmä sa vezú tým istým výťahom. Vo výťahu je málo vzduchu, žiadne vetranie a každý v ňom cestuje desiatky sekúnd. Je to podobne nebezpečné miesto ako lietadlo, našťastie sa v ňom strieda oveľa menej ľudí. Niektorí z nich však skôr či neskôr vírus prinesie.

Spoločné priestory domu sú to najvhodnejšie miesto, kde môžeme spoločne bojovať proti šíreniu vírusu. Pravidelné dezinfikovanie kľučiek na dverách a výťahovej kabíny chráni všetkých obyvateľov. A je veľmi rozumné predpokladať, že keď ochorie jeden sused, dostaneme to takmer všetci vo vchode, pravdepodobne ešte skôr, než dotyčný zistí že je chorý.

Nakoniec sa dostávame k poslednému štvrtému spôsobu. Keďže každý jeden človek sa s vírusom skôr alebo neskôr stretne, je dôležité zariadiť, aby sa to stalo práve takto. Dostať sa k oslabenému vírusu v nízkej koncentrácii vlastne znamená, že človek sa očkuje a získava odolnosť proti chorobe. Keď bude dostatočne veľa ľudí dostatočne odolných, choroba stráca možnosť sa ďalej šíriť a postupne zanikne.

#### **Aké sú teda odporúčania:**

I. Bojovať proti vírusu tam, kde je to najúčinnnejšie a to sú spoločné priestory vlastného domu, hlavne kľučky na dverách a výťah.

II. Urobiť všetko pre posilnenie vlastného zdravia. Normálne športovať vonku na čerstvom vzduchu, čím ďalej od ostatných. Prechádzky lesom, cyklistika, behanie v prírode. Vyhybať sa blízkeho stretnutiu s ostatnými športovcami.

III. Doma vetrať, vetrať a vetrať, hlavne za pekného počasia! Pustiť si do bytu čerstvý vzduch a slnko! Keď je tu koronavírus neznamená to, že ostatné choroby si dali prestávku. Práve naopak, všetky ostatné plagi využijú príležitosť a zaútočia pri každej príležitosti, ktorú dostanú.