

COVID-19 KORONA- VIRUS

Kvůli kolapsu systému zdravotní péče jsme my, zdravotníci, připravili tuto zprávu pro veřejnost:

🕒 *Příznaky viru Covid-19 se objevují třetí den po infekci*

1. fáze:

- bolest těla
- bolest očí, bolest hlavy
- zvracení
- průjem
- rýma, nebo ucpaný nos
- pálení očí
- pocit pálení při močení
- pocit horečky, škrábání a bolest v krku

Je velmi důležité počítat dny nástupu příznaků: 1., 2., 3. den ...

COVID-19 KORONA- VIRUS

Wegen des Kollapses des Gesundheitssystems haben wir, Pflegepersonal, folgende Nachricht für die Öffentlichkeit vorbereitet:

🕒 *Symptome des Virus Covid-19 tauchen am dritten Tag nach einer Infektion auf*

1. Phase:

- Schmerzen im Körper
- Augen- und Kopfschmerzen,
- Erbrechen
- Durchfall
- Schnupfen, oder eine verstopfte Nase
- Brennen in den Augen
- ein Gefühl des Brennens beim Harnlassen
- Fiebergefühl, Kratzen und Schmerzen im Hals

Es ist sehr wichtig, die Tage nach dem Eintreten der Symptome zu zählen: 1., 2., 3. Tag ...

Pozor - je velmi důležité pít hodně tekutin, zejména čištěnou (třeba kojeneckou) vodu.

2. fáze: (4. až 8. den) zánětlivé příznaky

- Ztráta chuti a čichu, **Kašel**,
bolest svalů a kloubů, zimnice

- Únava a bolest na hrudi, tlak na hrudi

- Bolesti zad (v oblasti ledvin)

Virus infikuje nervová zakončení
– únava a dušnost:

Dýchavičnost (dušnost) se objevuje i když člověk sedí, bez jakékoli námahy

- potřebujete pít hodně tekutin s vitamínem C-vysoké dávky (1-2 gramy, ale pozor, pokud máte nízkou srážlivost krve), ale přírodní, ne chemicky vyrobený

Covid-19 váže kyslík, takže kvalita krve je špatná (houstne) a kyslíku je méně.

Také doporučujeme užívat denně aspoň 2 tbl. **Aspirinu, Apronaxu, NE BRUFEN a PARALEN**

Achtung – es ist sehr wichtig, viel zu trinken, vor allem sauberes Wasser (z.B. solches für Säuglinge).

2. Phase: (4. bis 8. Tag) Entzündungssymptome

- Verlust von Geschmack und Geruch, **Husten, Muskel- und Gelenksschmerzen, Schüttelfrost**
- Müdigkeit und Schmerzen im Brustkorb, Druck auf der Brust
- Rückenschmerzen (im Bereich der Nieren)

Der Virus infiziert die Nervenenden – Müdigkeit und Erstickungsgefühl Kurzatmigkeit (Erstickungsgefühl) taucht auch bei Menschen in ruhiger Sitzstellung auf, ohne jegliche Anstrengung

- Sie müssen viel trinken, Flüssigkeiten mit Vitamin C, 1-2 Gramm (hochdosiert, aber Vorsicht bei Blutern!), aber natürlichen Ursprungs, nichts Chemisches

Covid-19 bindet den Sauerstoff, daher ist die Blutqualität schlecht (Blutverdickung) und es gibt Sauerstoffmangel. Wir empfehlen auch täglich mindestens 2 Tabletten Aspirin zu nehmen, oder Apronax, NICHT ABER BRUFEN und PARALEN

3. fáze - uzdravení (9. den začíná fáze hojení). Zotavování může trvat až 14 dnů.

- Neodkládejte léčbu, čím dříve, tím lépe!

- Je lepší se těmito doporučeními řídit, prevence není nikdy příliš mnoho!

- Sedněte si na slunce, stačí 15-20 minut.

- Odpočívejte a spěte alespoň 7-8 hodin.

- Pijte dostatek tekutin, 1,5-2,5 l denně, vitamíny D, A, B, selen, zinek, magnezium.

- Všechna jídla musí být horká (ne studená!)

Měli bychom konzumovat více alkalických potravin, jako:

- ⊙ Banány
- ⊙ zelené a žluté citrony
- ⊙ Avokádo
- ⊙ Česnek (nejméně 2 - 3 stroužky denně, ke všemu, k čemu se hodí)
- ⊙ Mango
- ⊙ Mandarinky
- ⊙ Ananas
- ⊙ Řeřichu
- ⊙ Pomeranče

3. Phase - Gesundung (am 9. Tag beginnt die Phase der Genesung). Diese kann bis zu 14 Tage dauern.

- Verzögern sie die Behandlung nicht, je früher, desto besser!

- Es ist besser, sich an diese Empfehlungen zu halten, an Prävention kann es nie zu viel geben!

- Setzen Sie sich in die Sonne, es reichen 15-20 Minuten.

- Ruhen Sie sich aus und schlafen Sie wenigstens 7-8 Stunden.

- Trinken Sie ausreichend, 1,5 - 2,5 Liter täglich, Vitamine D, A, B, Selen, Zink, Magnesium.

- Alle Speisen warm einnehmen (nicht kalt!)

Wir sollten mehr alkalische Lebensmittel zu uns nehmen, wie z.B.:

- ⊙ Bananen
- ⊙ Grüne und gelbe Zitronen
- ⊙ Avocados
- ⊙ Knoblauch (wenigstens 2 - 3 Zehen täglich, zu allem, was dazu passt)
- ⊙ Mango
- ⊙ Mandarinen
- ⊙ Ananas
- ⊙ Kresse
- ⊙ Orangen

**NENECHÁVEJTE SI
TYTO INFORMACE JEN
PRO SEBE.
POSKYTUJTE JE SVÉ
RODINĚ A
PŘÁTELŮM!!!**

**BEHALTEN SIE DIESE
INFORMATIONEN
NICHT FÜR SICH.
STELLEN SIE SIE
IHRER FAMILIE UND
IHREN FREUNDEN ZUR
VERFÜGUNG!!!**

*Übersetzung aus dem Tschechischen:
Bernhard Riepl, Kaplice*