



Stres przed zakażeniem? Alkohol i inne używki to fatalne rozwiązanie!

- Picie alkoholu w żaden sposób nie zwalcza koronawirusa! Wręcz przeciwnie – spożywanie tej substancji osłabia organizm i obniża odporność. Większa dawka alkoholu odwadnia organizm, co powoduje wypłukiwanie substancji potrzebnych do walki z bakteriami i wirusami.
- Przewlekłe spożywanie alkoholu upośledza układ immunologiczny, przez co ryzyko chorób zakaźnych jest większe. Powoduje też niedobory witamin i mikroelementów, które chronią przed zachorowaniem.
- Eksperci ostrzegają, że COVID-19 może być szczególnie groźna dla palaczy i użytkowników elektronicznych papierosów. Choroba atakuje płuca, dlatego palacze mogą być bardziej narażeni na powikłania.

Pamiętaj!

Odręczenie po spożyciu alkoholu utrzymuje się tylko przez chwilę. Już po ok. 2 godzinach **poczujesz gorszy nastrój i stany lękowe powrócą.**

Częste spożywanie alkoholu wzmaga stres i niepokój.

Źródło: Service Rzeczypospolitej Polskiej www.gov.pl



Koronawirus – zadbaj o siebie i swoich bliskich



Koronawirus wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Jej najczęstsze objawy to **gorączka, kaszel, duszności i problemy z oddychaniem**. Symptomy mogą przypominać grypę – bywa, że pojawia się ogólne zmęczenie i ból mięśni. **Dla niektórych osób choroba można stanowić śmiertelne zagrożenie!** Chodzi zwłaszcza o seniorów i pacjentów cierpiących na astmę, choroby serca czy cukrzycę. **Sprawdź, jak chronić się przed zakażeniem.**