

Navodila ob epidemiji Koronavirusa

(Georg Soldner, dr. med., namestnik vodje Medicinske sekcije v Dornachu)

Aktualni primeri okužb s Koronavirusom naj nam bodo opomnik za **mirno** in **preudarno** ravnanje.

Iz medicinskega stališča se priporoča:

1. Vsak naj naredi, kar je v njegovi moči za izboljšanje imunskega sistema:
 - pazite na zadostno količino spanja (minimalno 6 ur dnevno)
 - izogibajte se kajenju, pitju alkohola
 - skrbite za toploto v organizmu (gibanje!, izogibanje prepihu ...)
 - gibajte se na soncu, predvsem v opoldanskih urah (dvig nivoja vitamina D)
 - prehranujte se z raznovrstno in zdravo prehrano
2. Kdor pri sebi opazi vročino ali simptome podobne gripi, naj sprva ostane doma, ter preneha z delom. To seveda ne velja za vsak blažji prehlad, ki je v teh dneh prav tako pogost. Preden obiščete zdravnika, se posvetujte z njim po telefonu ali po e-mailu, da se dogovorite za ustrezen termin pregleda.
3. Dnevno lahko jemljete 10 kroglic Meteoreisen (od Wale) ali drugo preventivo, ki vam jo priporoči vaš osebni zdravnik. (Zelo koristi tudi povišati vnos C vitamina - op.p.)
4. Pozdravi in kontakti z drugimi ljudmi naj bodo brez telesnega kontakta, prav tako skrbimo za zadostno razdaljo drug med drugim (vsaj 2m, v primeru kašlja pa 4m).
5. Pogosto si umivamo roke, ob stiku z izločki iz nosu, ust, si roke razkužimo. Roke si razkužujemo tudi, kadar nimamo dostopa do umivalnika. Pazimo na čistočo površin v prostorih, kjer se gibljemo (kljuge, tipkovnice na računalnikih ...).
6. Kašljamo v rokav. Nos si obrišemo v robček za enkratno uporabo, ki ga nato takoj zavržemo.
7. Trenutno gre za posamezne primere, težji poteki bolezni so redkejši. Če gre za starejšo osebo, ali nekoga, ki oboleva za kroničnimi boleznimi npr. srčno-žilnega sistema ali za diabetesom, naj bo še posebej previden, prav tako vsi, ki pridejo v okolico takšne osebe.
8. Pri okužbi z vročino se v začetnih fazah le te ne zbija. Kadar je test pozitiven, se človeka izolira. Iz antropozofskega stališča obstajajo zdravila, ki jih je v primeru okužbe smiselno uporabiti, vendar se o učinkovitosti le teh pri koronavirusu še ne more poročati. O uporabi zdravil se posvetujte s svojim zdravnikom, smiselno je tudi da si naredite zalogo zdravil, ki jih lahko nato v primeru okužbe po posvetu z zdravnikom uporabite.

Prevod: Tina Purgaj Gorc, dr. med., članica GAÄD (Združenje antropozofskih zdravnikov Nemčije)