

# Alkohol a COVID-19: co byste měli vědět



**Nikdy byste neměli pít žádné alkoholické nápoje jako prevenci nebo léčbu infekce COVID-19**

## Konzumace alkoholu vás před COVID-19 neochrání

Alkohol je škodlivá látka s nepříznivými účinky na téměř každý orgán vašeho těla a riziko poškození vašeho zdraví se zvyšuje s každým vypitým nápojem. Požívání alkoholu, zejména nadměrná konzumace, oslabuje imunitní systém a snižuje jeho schopnost vypořádat se s infekčními onemocněními, včetně COVID-19. Nadměrná konzumace alkoholu je rizikovým faktorem syndromu akutní dechové tísně (ARDS), jedné z nejzávažnějších komplikací COVID-19.

Alkohol rovněž mění vaše myšlení, úsudek, rozhodování a chování a je spojen se zraněními a násilím, včetně násilí na osobách jako násilí na partnerovi, sexuální násilí, násilí mezi mládeží, obtěžování seniorů a násilí na dětech. Konzumace alkoholu může zintenzivňovat strach, úzkost nebo depresi, zejména když se lidé nachází v izolaci, a neměl by být používán jako strategie pro zvládnutí stresu.

### Běžné mýty o alkoholu a COVID-19



<i>Mýtus</i>	<i>Konzumace alkoholu ničí virus způsobující COVID-19.</i>
<b>Skutečnost</b>	<b>Konzumace alkoholu virus nezničí</b> a konzumace pravděpodobně zvýší zdravotní rizika, jestliže se osoba virem nakazí. Alkohol (při koncentraci alespoň 60 % obj.) funguje jako dezinfekce na vaší kůži, ale žádný takový účinek na vaše tělo nemá, pokud jej strávíte.
<i>Mýtus</i>	<i>Pití silného alkoholu zabíjí virus ve vdechovaném vzduchu.</i>
<b>Skutečnost</b>	<b>Konzumace alkoholu virus ve vdechovaném vzduchu nezabíjí;</b> nedezinfikuje vaše ústa ani hrdlo a neposkytuje vám žádnou ochranu před COVID-19.
<i>Mýtus</i>	<i>Alkohol (pivo, víno, destiláty nebo bylinný alkohol) stimuluje imunitu a odolnost proti viru.</i>
<b>Skutečnost</b>	<b>Alkohol má zničující dopad na imunitní systém</b> a nestimuluje imunitu ani odolnost proti viru.

## Alkohol: co dělat a co nedělat při pandemii COVID-19

- Obecně se alkoholu vyhýbejte, abyste neoslabovali svůj imunitní systém a zdraví a neohrožovali zdraví ostatních.
- Jestliže nepijete, nedopusťte, aby vás jakýkoliv předpokládaný zdravotní problém nebo tvrzení přesvědčily k tomu, abyste začali.
- Pokud pijete, pijte minimálně a zabraňte intoxikaci.
- Alkohol nepoužívejte jako prostředek zvládnání svých emocí či stresu. Izolace a pití mohou rovněž zvyšovat riziko spáchání sebevraždy. Budete-li mít myšlenky na sebevraždu, zavolejte zdravotní pohotovostní linku.
- Budete-li se domnívat, že se vaše pití nebo pití vám blízké osoby vymyká kontrole, obraťte se na on-line pomoc.
- Neužívejte alkohol jako sociální doplněk ke kouření a naopak, protože s kouřením se pojí komplikovaný a nebezpečný vývoj COVID-19.
- Alkohol nikdy nemíchejte s léky, ani s rostlinnými, ani s volně prodejnými léky, protože to může snižovat jejich účinnost, nebo zvyšovat jejich účinky na úroveň, kdy se stávají toxickými a nebezpečnými.
- Nekonzumujte alkohol, jestliže užíváte jakékoliv léky ovlivňující centrální nervový systém (např. léky proti bolesti, prášky na spaní, antidepresiva atd.), protože alkohol může oslabovat funkci vašich jater a způsobit jejich selhání nebo jiné vážné potíže.
- Nehromadíte alkohol doma, protože tím potenciálně zvyšujete vaši spotřebu alkoholu i spotřebu ostatních členů vaší domácnosti.
- Zkontrolujte, že k alkoholu nemají přístup děti a mladiství, a nenechte je alkohol konzumovat – jděte příkladem.
- S dětmi a mladistvými proberte problémy spojené s pitím a COVID-19, například porušování karantény a fyzického odstupu, což může zhoršovat pandemii.
- Sledujte čas, který vaše děti stráví před obrazovkou, protože TV a další média jsou zaplaveny reklamou na alkohol a nesprávnými informacemi, jež mohou stimulovat první pití a zvýšenou konzumaci.

**Budte střízliví, abyste zůstali bdělí, jednali rychle a rozhodovali se s čistou hlavou ve prospěch sebe samých a dalších členů vaší rodiny a společnosti**

