

Правильное питание

В этот период людям нужно беречь и укреплять свой иммунитет, поэтому лучше обращать внимание в магазинах не на гречку и консервы, а на овощи, фрукты и зелень. Нужно употреблять достаточное количество жидкости и добавить в свой рацион питания рыбу, морепродукты, птицу, молочные продукты.



Закаливание



- Интенсивность процедур необходимо увеличивать постепенно. Однако нагрузки должно быть достаточно, чтобы она вызвала у организма необходимую реакцию.
- Регулярность. Закаливание должно проводиться непрерывно и систематически. Быстрые, но частые процедуры куда более эффективны и полезны, нежели длительные, но редкие.
- Комбинация местного и общего закаливания. Наиболее эффективными считаются процедуры, когда закаливанию подвергаются то наиболее уязвимые части (поясница, стопы, травмированные области), то все тело целиком.
- Важно также учитывать индивидуальные особенности своего организма, его переносимость и восприимчивость к холоду.

Соблюдение режима труда и отдыха

- Режим дня должен быть строго регламентирован. Надо вставать и ложиться в одно и тоже время. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.
- Работа не должна сопровождаться физическими и нервным напряжением. Поэтому, каждый человек должен очень ответственно подходить к режиму своего труда и отдыха

Гигиена

- При посещении общественных мест надевать медицинскую маску или прикрывать рот и нос салфеткой;
- Поддерживать чистоту любых поверхностей в доме или на работе, постоянно проветривать помещения и проводить влажную уборку;
- Приобрести средства для дезинфекции и носить их с собой, чтобы обрабатывать руки после соприкосновения с различными предметами;
- Регулярно мыть руки и лицо;
- Не прикасаться к слизистой поверхности носа, губам и глазам, предварительно не помыв руки;
- Стараться готовить пищу в домашних условиях и не покупать еду и фаст-фуд, приготовленные на улице или в сомнительных заведениях;
- Не употреблять еду и напитки из чужой посуды;
- Не здороваться за руку и не целоваться при встрече с посторонними людьми;
- Пользоваться своими индивидуальными средствами гигиены – зубной щеткой, расческой, полотенцем;
- Качественно протирать экран смартфона, пульт от телевизора, компьютерную мышь и клавиатуру

Спорт

- Не занимайтесь физическими тренировками на истощение, что повышает риск заражения вирусными инфекциями, включая [коронавирус](#). В качестве примера можно привести марафонский бег, который увеличивает риск заболеваний с 2,2% до 13% после забега.
- Не занимайтесь спортом, если у вас есть какие-либо симптомы гриппа или простуды
- Не занимайтесь физическими тренировками более 5 дней в неделю
- Не занимайтесь спортом в тесных замкнутых помещениях
- Не стоит во время тренировок или после них пить слишком много жидкости, особенно при заболевании, чтобы попытаться “вымыть” токсины или предотвратить обезвоживание. Это неправда, что вы можете “вымыть” токсины вирусов.



Вредные привычки

- **Сигареты, вейп, электронные сигареты**
- Любой вид курения оказывает негативное воздействие на функции легких и иммунную систему.
- Курение увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, рака, инсульта, заболевания периферических сосудов и других заболеваний.
- Всемирная организация здравоохранения настоятельно призывает людей отказаться от употребления любых табачных изделий, включая сигареты, кальян, вейп, а также систем нагревания табака.
- Отказ от курения минимизирует риски, связанные с эпидемией коронавируса как среди курящих людей, так и среди тех, кто подвергается воздействию пассивного курения.



Бух-19-02 Суськова Екатерина Ивановна

- Спасибо за внимание!
- Берегите себя и своих близких.