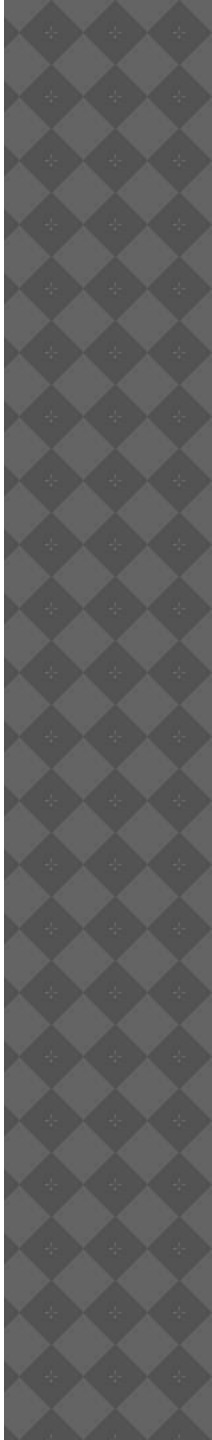


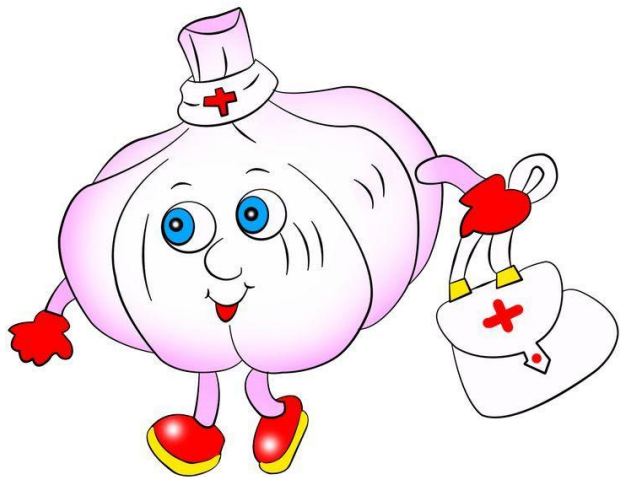
КОРОНАВИРУС COVID-19



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

ОТКУДА ВЗЯЛСЯ КОРОНАВИРУС

Распространение вируса COVID-19 началось с китайского города Ухань. В прошлом году там произошла мощная вспышка этого заболевания. Заболела женщина, торгующая, на рынке. И только через неделю врачи поставили ей правильный диагноз. В контакте с ней были 28 человек

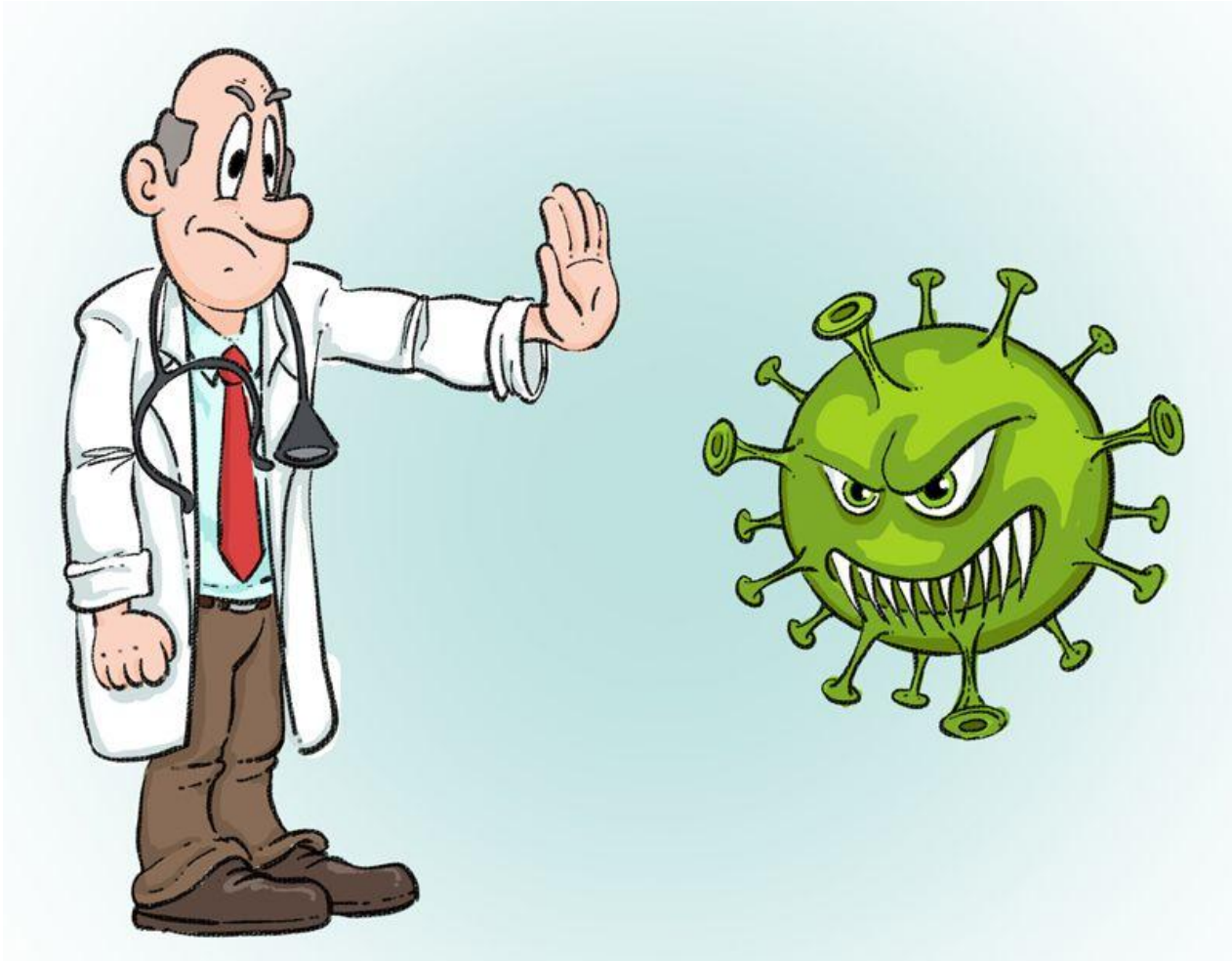


КАК ПЕРЕДАЕТСЯ КОРОНАВИРУС?

- Воздушно-капельным путем (кашель и чихание). Контактным путём через (прикосновения).
- Вирус может передаваться через поручни в метро, дверные ручки и другие поверхности.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ КОРОНАВИРУСА У ЧЕЛОВЕКА

- ⦿ Высокая температура;
- ⦿ Затрудненное дыхание;
- ⦿ Чихание, кашель и заложенность носа;
- ⦿ Боли в мышцах и в груди;
- ⦿ Головная боль и слабость;
- ⦿ Возможна тошнота, рвота и диарея.
- ⦿



ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА



Всегда мойте руки: когда приходите из дома. Для профилактики также подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы.

питайтесь правильно,
пейте как можно больше воды,
высыпайтесь,
меньше испытывайте стресс — то есть не
нервничаем по поводу вещей, на которые не
имеем никакого влияния,
хорошо отдыхайте,
избегайте людных местах,
сидите дома как можно больше,
избегайте общественный транспорт,
чаще мойте руки, особенно после прогулки!!!

НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО РУКАМИ

Не подносите руки к носу и глазам.
Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку.
Когда чихаете всегда прикрывайтесь платком.



**ИЗБЕГАЙТЕ БОЛЬШИХ СКОПЛЕНИЙ ЛЮДЕЙ, НОСИТЕ
СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ: МАСКИ И ПЕРЧАТКИ**



КОРОНАВИРУС: ЧТО ЕСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА?

- Разнообразная, хорошо составленная диета помогает поддерживать хороший иммунитет. Вот несколько вещей, которые нужно включить в ваше меню во время угрозы коронавируса.

Крупы- содержат витамины группы В, лецитин, кальций, калий, железо, триптофан (ценная аминокислота). Пшенная каша укрепляет организм и помогает при лечении простудных заболеваний.

Овощи — обеспечивают клетчаткой, которой питаются пробиотические бактерии.

Омега-3, содержащиеся в льняном семени и рыбьем жире (рыбий жир), укрепляют иммунную систему, улучшая проницаемость клеточных мембран. Это способствует быстрому перемещению через них ценных ингредиентов.

Мед — убивает бактерии, уменьшает продолжительность инфекции верхних дыхательных путей.

Устрицы — в них много цинка, важного минерала.

Дефицит цинка значительно снижает правильное функционирование иммунной системы.

Красное мясо — источник белка, цинка и железа.

Орехи — источник магния, который участвует в иммунных реакциях.

ЧТО ОСЛАБЛЯЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

- ⦿ чрезмерное употребление алкоголя
- ⦿ курение
- ⦿ употребление наркотиков
- ⦿ хронический дефицит сна
- ⦿ плохое питание (недоедание, авитаминоз, а также патологическое ожирение).

ВИТАМИН К ПРЕПЯТСТВУЕТ ЗАРАЖЕНИЮ КОВИД

- Для того чтобы правильно составить свой рацион, необходимо знать, что это такое витамин К и где содержится больше всего. Существуют три основные формы этого вещества:
- К1 - филохинон. Растительная форма витамина. Ее можно получить только из растительных продуктов.
- К2 - менахинон. Синтезируется в кишечнике млекопитающих. Человек самостоятельно вырабатывает эту форму, получает из животной пищи.
- К3 - менадион. Это синтетическая форма, провитамин. С продуктами питания в организм не поступает.

ВИТАМИН К

Сколько же нужно получать витамина К для полного удовлетворения потребности? Суточные нормы различаются в зависимости от пола и возраста:

женщины - 80 мкг витамина в сутки;

мужчины - 120 мкг;

дети до года - 10 мкг;

до трех лет - 15 мкг;

до шести лет - 20 мкг;

до десяти лет - 30 мкг.

КАК ВОСПОЛНИТЬ?

Восполнение потребности происходит тремя способами:

1 самостоятельный синтез в кишечнике;

2 получение с продуктами питания;

3 использование биологически активных добавок.

НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ВИТАМИНА К МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ПРИ

- ⦿ приеме антибиотиков, нарушении кишечной флоры;
- ⦿ патологии печени;
- ⦿ патологии желчевыводящих путей;
- ⦿ язве желудка и кишечника;
- ⦿ энтероколите;
- ⦿ приеме лекарственных средств, влияющих на систему свертывания крови.

ВИТАМИНЫ!!!!



Что такое витамины?

Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

Витамины - греческое слово. В переводе оно означает "носители жизни".



АВИТАМИНОЗ –

нехватка витаминов в организме

ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

КЛАД ЗДОРОВЬЯ - ВИТАМИНЫ



Можно сразу выделить десятку лидеров продуктов – защитников иммунитета:

- ▶ ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ,
- ▶ ЧЕСНОК И ЛУК,
- ▶ ЦИТРУСОВЫЕ И КИВИ,
- ▶ ЙОГУРТ (КЕФИР),
- ▶ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ,
- ▶ МОРКОВЬ,
- ▶ ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ,
- ▶ ЧЕРНИКА, СМОРОДИНА,

КЛЮКВА,

- ▶ ЗЕЛЕНЬ — ПЕТРУШКА, УКРОП, СПАРЖА и др.,
- ▶ ПРЯНОСТИ – ИМБИРЬ, КОРИЦА и др.

ПОМОЩНИКИ ИММУНИТЕТА

7 ПРОДУКТОВ КОТОРЫЕ БЫСТРО УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ



ЗЕЛЕНый ЧАЙ

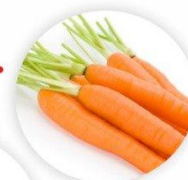


БРЮССЕЛЬСКАЯ
КАПУСТА



КЛУБНИКА

МОРКОВЬ



ЧЕСНОК



ТЕМНЫЙ
ШОКОЛАД



ИМБИРЬ



народный

Как повысить иммунитет ?

**Вкусная смесь к чаю!*



клюква, 500 г
растереть



грецкие орехи,
измельчить
1 стакан



зеленые яблоки, 3 шт.
нарезать кубиками
с кожицей

Все смешать



добавить
0,5 стакана
воды



добавить
500 г
сахара

Довести до кипения



- хранить в холодильнике
- принимать по 1 ст.л. 2 раза/день

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!!!!!!

Здоровье



Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный
скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.