Сохранение и укрепление ЗДОРОВЬЯ в условиях самоизоляции (Короновируса). Составляющие в сохранении и укреплении здоровья

1.Правильное питание.

- **Рыба**
- **Молочные продукты**
- **Мясо**
- **Имбирь и чеснок**
- **Куркума**
- **Ягоды**
- **И т.д.**

2.Закаливание.

- Жара
- Холод

3.Соблюдение режима труда и отдыха

- выполняйте физ.нагрузки, гуляйте на воздухе с соблюдением всех правил

4. Личная гигиена

О гигиене при гриппе, коронавирусной инфекции и ОРВИ

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам и пр.
- После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Уделите особое внимание тщательному намыливанию **(не менее 20 сек)**, после осушить чистые руки.
- Прикасаться к лицу, глазам – только недавно вымытыми руками.
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять каждые **2–3 ч**, повторно не использовать.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми,имеющими признаки ОРВИ.
- Чаще проветривать помещения.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми.
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом, то нужно использовать одноразовую маску, менять ее каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если его нет – ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно.

Готовьте правильно:

- Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи.
- Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей. Готовьте мясо и яйца до полной готовности.

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

16+

5. Физическая культура.

6.Знание правил безопасности

7. Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить.
Необходим отказ от вредных привычек:

- курения
- алкоголя
- переедания
- неподвижного образа жизни
- нерационального отдых

Вредные привычки являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивают жизнь.

MyShared

- **Здоровье**

Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о **здоровье**. Меру важно во всём соблюдать — в еде и напитках И в упражненьях для тела, и мера есть то, что не в тягость. Из «Пифагорейских Золотых стихов».