

Сохранение и укрепление ЗДОРОВЬЯ в условиях самоизоляции (Коронавируса). 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.

**COVID-19**

**ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ  
ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ**

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое,  
так и психическое здоровье



**1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ  
АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ**



**2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**



**3. ХОДИТЕ**



**4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ  
В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ**



**5. РАССЛАБЛЕНИЕ**



**6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ



# 6. Знание правил безопасности

## КОРОНАВИРУС

ЗАЩИТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ



Регулярно мой  
руки с мылом



Пользуйся  
антисептическими  
салфетками и гелями



Соблюдай правила  
респираторной  
гигиены



Соблюдай порядок  
на рабочем столе



Пей больше тёплой  
воды и положи  
горло



Избегай объятий  
и рукопожатий



Сократи количество  
совещаний



По возможности  
отложи поездки  
за границу



Если заболел —  
оставайся дома



# 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 отдыха

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





- **Здоровье**

Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о **здоровье**. Мету 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».