

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в сезон заболеваемости ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ



Соблюдение простых рекомендаций по ведению здорового образа жизни в сезон заболеваемости острыми респираторными инфекциями поможет повысить устойчивость организма к инфекционным заболеваниям:



ОБЕСПЕЧИВАЙТЕ УМЕРЕННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ (5 РАЗ В НЕДЕЛЮ 30 МИНУТ БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ, ПЛАВАНИЯ, ТАНЦЕВ, КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ И Т.Д.)



НАЧИНАЙТЕ И ЗАКАНЧИВАЙТЕ ДЕНЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ (ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ В СРЕДНЕМ НЕОБХОДИМО СПАТЬ 6-8 ЧАСОВ В СУТКИ)



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ЗАКАЛЯЙТЕСЬ (ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ПРОВОДИТЕ ОБТИРАНИЕ ИЛИ ОБЛИВАНИЕ ЛИЦА, РУК И ТЕЛА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, А ЗАТЕМ НАСУХО РАСТИРАЙТЕСЬ СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМ)



ПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ (НЕ МЕНЕЕ 5 ПОРЦИЙ (400 ГР.) ОВОЩЕЙ И/ИЛИ ФРУКТОВ В ДЕНЬ)



ПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ (30 МЛ. НА 1 КГ. МАССЫ ТЕЛА)



ВОСПОЛНЯЙТЕ ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ (ЕШЬТЕ ОРЕХИ, ШИПОВНИК, ПЕТРУШКУ, ОБЛЕПИХУ, ЧЕСНОК, КЛЮКВУ, МАЛИНУ И ДР.)



ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ ЕГО СОКРАТИТЬ



РЕГУЛЯРНО И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ИХ СРЕДСТВАМИ ДЕЗИНФЕКЦИИ КОЖИ РУК ИЛИ САЛФЕТКАМИ



ОДЕЖДА И ОБУВЬ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТЕПЛЫМИ, НЕПРОМОКАЕМОМИ И НЕПРОДУВАЕМОМИ



ЕЖЕГОДНО В ПОЛИКЛИНИКАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЙТИ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОТИВ ГРИППА, COVID-19



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ, У КОТОРЫХ ОТМЕЧАЮТСЯ СИМПТОМЫ РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ