

Здоровый образ жизни поможет в профилактике коронавирусной инфекции



С целью профилактики новой коронавирусной инфекции напоминаем жителям Челябинской области о необходимости:

- обращаться за медицинской помощью при первых признаках заболевания;
- соблюдать масочный режим, социальное дистанцирование;
- вести здоровый образ жизни.

Напоминаем, что вакцинация и своевременная ревакцинация является единственной, по-настоящему действенной мерой профилактики COVID-19.

Для жителей региона старше 60 лет вакцинация особенно важна, ведь они больше подвержены риску развития осложнений.

Важно помнить, что вакцинация и ревакцинация против коронавирусной инфекции позволит избежать не только тяжелого тече-

ния болезни, но и смертности.

Здоровый образ жизни – фундамент сохранения здоровья, причем не только в период распространения коронавируса.

Правильное питание и здоровый образ жизни поможет вам укрепить иммунитет, а также снизить риск развития или обострения неинфекционных заболеваний, которые могут усугубить течение коронавирусной инфекции.

Ежедневное употребление не менее 400 г овощей и фруктов, основа здорового питания, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Снижение потребления свободных сахаров обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, способствует профилактике гипертонии и снижает риск развития болезней сердца и инсульта среди взрослого населения. Употребляемая в пищу соль должна быть йодированная.

Отказ от вредных привычек и физическая активность важный элемент в поддержании и укреплении иммунитета. Выбирайте тот вид физической активности, который вам по душе и не навредит организму с учетом хронических заболеваний. Врачи рекомендуют плавание, пешие прогулки, скандинавскую ходьбу. Если нет противопоказаний посещайте тренажерный зал.

Важнейший вид самостоятельных занятий, поддерживающих физическую активность – утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

Утреннюю гимнастику необходимо делать всем, независимо от вида деятельности.

Положительные стороны гимнастики:

- Зарядка вырабатывает привычку заботиться о своем здоровье
- Укрепляет организм, улучшает самочувствие
- Активизирует все процессы в организме
- Укрепляет сердце
- Улучшает подвижность суставов



Для тех, кто только начинает заниматься зарядкой, рекомендовано начинать с 5 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность занятий до 20 минут. Занятия должны проводиться ежедневно в проветренном помещении. Утренняя гимнастика должна состоять из 8-10 упражнений, повторяющихся примерно 10 раз.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

ГИМНАСТИКА. Рекомендуемый комплекс упражнений



Зарядка по утрам подходит людям любого возраста, в том числе и детям, потому что очень важно привить ребенку с дошкольного возраста привычку регулярных занятий физкультурой. Когда в жизни детей отсутствует даже минимальная активность, они чаще болеют, растут слабыми и физически плохо развиты.

Помните, что стресс негативно влияет на иммунитет и лучше не нервничать по пустякам.

Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.