



Презентация
на тему:
**«Здоровый образ жизни
в период пандемии.»**

Выполнила: Ботвинина Милания



Вирусная пандемия резко изменила жизнь человечества! В этот не простой период весь мир борется с новым коронавирусом. Поэтому крайне важно проявлять заботу о физическом и душевном здоровье. Важно вести нормальный здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом, высыпаться. В этот период особенно важно позаботиться о себе и своих близких.



1. Во время карантина очень важно не сбить режим сна и бодрствования. Сон играет важную роль в правильном функционировании иммунной системы, обмене веществ. Спите по 8 часов в сутки и тогда вы точно будете чувствовать себя хорошо в физическом и психологическом плане. Придерживайтесь привычного распорядка дня. Просыпайтесь каждое день до 9.00 утра и выполняйте упражнения, которые позволят вам почувствовать прилив сил и бодрости.

2. Старайтесь принимать пищу во время. Питайтесь правильно и вкусно. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Потребляйте достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков. Разнообразьте ваше меню и пофантазируйте с сервировкой стола.





3. Попробуйте весёлую онлайн-тренировку. Болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией. Нагулять десять тысяч шагов по квартире вряд ли получится, поэтому можно всё же попробовать не лежать и не сидеть. Поставьте на телефон одно из приложений для домашних тренировок, попробуйте делать каждый день разные упражнения с сети интернет или в режиме трансляции с доступных TV-каналов.



4. Сократите время нахождения в сидячем и лежащем положениях. В идеале старайтесь делать активные перерывы каждые 30 минут. Организация рабочего места стоя — один из современных трендов, что приводит к увеличению нагрузки на организм человека, в результате чего происходит перераспределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат, а также увеличивается расход калорий. Для организации рабочего места стоя, используйте стол с высокими ножками, либо увеличьте высоту подручными средствами. В положении сидя отдавайте предпочтение умственным видам деятельности.



5. Освойте какую-нибудь технику релаксации: например, медитацию или дыхательную гимнастику. Помните о том, что хорошая физическая тренировка способна подарить мышечную радость и удовольствие.





КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА?

ПОМОГАЕТ:



Часто мойте руки



Избегайте близких контактов с больными



Сбалансированно питайтесь



Пейте больше жидкости



Проветривайте помещение, делайте влажную уборку



Высыпайтесь



Ведите здоровый образ жизни



Ешьте термически обработанные продукты животного происхождения

НЕ ПОМОГАЕТ:



ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ важно носить людям, которые уже заболели. На улице маски неэффективны



БАДы и ГОМЕОПАТИЯ Эффективность этих препаратов не изучена

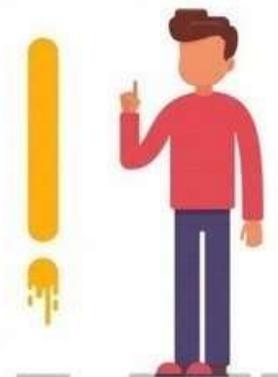


ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ Такие лекарственные препараты может назначать только врач



ЛУК, ЧЕСНОК, АЛКОГОЛЬ И ДРУГИЕ СРЕДСТВА "НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ"

Нет научного обоснования эффективности этих средств



КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Часто мыть руки



Использовать медицинские маски

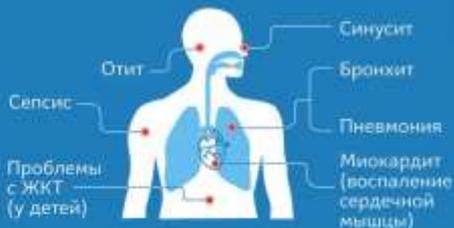


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Профилактика COVID-19 в организациях



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рекомендации для организаций:



РАЗРАБОТАТЬ ГРАФИК ВЫХОДА

персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа



НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ

персонал с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)



ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА

(рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные), регулярное проветривание помещений



РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАБОТКА

поверхностей антисептиком



СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ:

частое мытье рук мылом или протирка их индивидуальным кожным антисептиком



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЗАРУБЕЖНЫХ КОМАНДИРОВОК

исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в другие страны



***Спасибо за
внимание!***

