



8 правил для здоровья

Для профилактики болезней и поддержания иммунитета на достаточном уровне необходимо придерживаться простых правил:

1. ВЫСЫПАТЬСЯ. Спать не менее 7-8 часов в сутки.

2. ПРАВИЛЬНОЕ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

включает в себя регулярное употребление в пищу овощей, фруктов, орехов, цельных злаков, полиненасыщенных жирных кислот (Омега-3), приём поливитаминов и минералов.

3. МОДИФИКАЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА:

снижение веса, отказ от вредных привычек (алкоголя и курения), контроль уровня давления и сахара крови.

4. УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

пешие прогулки на свежем воздухе, йога, пилатес, танцы, плавание, катание на велосипеде и т.д.

5. СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

мытьё рук с мылом или обработка дезинфицирующими салфетками в нужных ситуациях. Категорически не рекомендуется касаться лица грязными руками!

6. ЧАСТОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ. ВЛАЖНАЯ УБОРКА В ПОМЕЩЕНИИ.

7. ЗАКАЛИВАНИЕ ОБЩЕЕ И МЕСТНОЕ. Полезно промывать носовые ходы соляным раствором, что позволяет не задерживаться бактериям в носовой полости.

8. ОДЕВАТЬСЯ ПО ПОГОДЕ. ИЗБЕГАТЬ СКВОЗНЯКОВ.

Врач общей практики
ГУЗ «ГЦГП» Баненко А. А.