

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ



Защита от инфекций



Вакцинироваться

- от гриппа
- от COVID-19
- от пневмококка (по показаниям)

- Увлажнять слизистую носа
- Гулять в солнечную погоду
- Реже бывать в людных местах
- Носить маску (и менять раз в 2-3 часа)

Факт

Вирус гриппа мутирует, поэтому прививаться надо ежегодно

10 минут на солнце 3-4 раза в неделю помогут компенсировать дефицит витамина D

Защита от холода

- Многослойность в одежде
- Шарф, шапка, варежки – обязательно
- Воздержаться от ограничительных диет
- Добавить в рацион полезных жиров (морская рыба, орехи)

Факт

Большую часть тепла тело отдаёт через голову и шею

Воздушная прослойка между слоями одежды сохранит тепло



Защита от падений на льду

- Ходить медленнее
- Освободить руки
- Носить обувь на низком каблуке и нескользящей подошве

Факт

Восстановить равновесие сложнее, когда руки в карманах

Алкоголь и сильная усталость увеличивают вероятность падений



Защита от обезвоживания

- Пить больше жидкости
- Есть богатые влагой фрукты (апельсины, мандарины, яблоки)
- Чаще проветривать и проводить влажную уборку

Факт

Сухой воздух в помещениях, холод и ветер на улице усиливают потери влаги

