

7 ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ



ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения респираторных инфекций. Мойте руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук. После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу для очистки использовать дезинфицирующие средства с содержанием спирта не менее 60%. Не забывайте регулярно дезинфицировать поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (например, дверные ручки, телефон, столы)

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ



Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки респираторных инфекций (кашель, чихание, выделения из носа). Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия

ПРАВИЛО 3. ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



Рекомендуется проветривать помещения не менее 5 - 10 минут каждые 1,5 - 2 часа, особенно в помещениях с большим скоплением людей

ПРАВИЛО 4. ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ В СООТВЕТСТВИИ С НАЦИОНАЛЬНЫМ КАЛЕНДАРЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК

Вакцинация является одной из самых эффективных мер профилактики респираторных инфекций, в том числе и COVID-19. Вакцины помогают организму выработать иммунный ответ на вирусы, что снижает риск возникновения заболевания или облегчает его течение



ПРАВИЛО 5. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Соблюдайте здоровый режим дня, включая полноценный сон, употребление разнообразной и сбалансированной пищи, богатой витаминами и минералами, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек

ПРАВИЛО 6. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции, а также при уходе за больным



Крайне важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую
- не используйте вторично одноразовую маску
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы

ПРАВИЛО 7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЁ ЖЕ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Оставайтесь дома. Вызовите врача. Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты. Следуйте рекомендациям врача



ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ СНИЗЯТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ. ПОМНИТЕ, ЧТО РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ ПОЧТИ ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ ИМЕЮТ ДОЛГОСРОЧНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ, ОСОБЕННО У ТЕХ, КТО НЕ ПРОШЕЛ ВАКЦИНАЦИЮ



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА И ДРУГИХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ



СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В
МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ И ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МАСКОЙ В ЗАКРЫТЫХ
ПОМЕЩЕНИЯХ И ТРАНСПОРТЕ

ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ
ИМЕЮТ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАПРИМЕР
ЧИХАЮТ ИЛИ КАШЛЯЮТ



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА
(ЛУЧШЕ ЕЩЕ ДО НАЧАЛА ЭПИДЕМИЧЕСКОГО СЕЗОНА)



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ
УЛИЦЫ И ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА



ПРОМЫВАЙТЕ ПОЛОСТЬ НОСА РАСТВОРОМ
СОЛЕНОЙ ВОДЫ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ УЛИЦЫ
И ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ,
В КОТОРОМ НАХОДИТЕСЬ И ДЕЛАЙТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ,
В КОТОРОМ НАХОДИТЕСЬ

ДОБАВЛЯЙТЕ В БЛЮДА СВЕЖИЕ
ЧЕСНОК И ЛУК



ЕШЬТЕ ПОБОЛЬШЕ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ
ВИТАМИН С (КЛЮКВА, БРУСНИКА, ЦИТРУСОВЫЕ,
ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, ШИПОВНИК И ДР.)



ВЫСПАЙТЕСЬ, НЕ НЕРВНИЧАЙТЕ, СБАЛАНСИРОВАННО
ПИТАЙТЕСЬ И РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
– ВСЕ ЭТО УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ



НАШИ ДРУЗЬЯ ВИТАМИНЫ



Витамин

A

– ретинол

- регуляция обменных процессов в коже и слизистых, ускорение их регенерации
- антиокислительное действие стабилизация клеточных мембран
- повышение сопротивляемости организма инфекциям
- обеспечение цветовосприятия и зрения в сумерках



Витамин

B₂

– рибофлавин

- образование эритроцитов, антител, регуляция роста и репродуктивных функций; функции щитовидной железы, здоровье кожи и ее производных

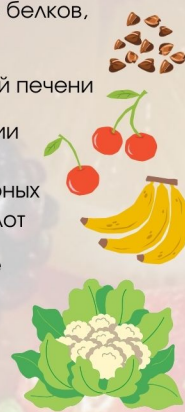


Витамин

B₆

– пиридоксин

- участие в обмене белков, углеводов, жиров
- регуляция функций печени
- участие в усвоении организмом незаменимых жирных кислот аминокислот
- участие в синтезе гемоглобина
- регуляция деятельности нервной системы



Витамин

B₉

– фолиевая кислота

- участие в синтезе и регенерации клеток, поэтому фолиевая кислота особенно необходима в периоды быстрого роста и развития организма
- участие в процессе репликации ДНК
- регуляция кроветворения в костном мозге
- защита от онкопатологии
- регуляция процесса формирования нервной трубки плода
- стимуляция сперматогенеза



Витамин

C

– аскорбиновая кислота

- стимуляция иммунной системы
- антиокислительное действие
- укрепление стенок кровеносных сосудов
- регуляция функции нервной системы
- регуляция деятельности желез внутренней секреции
- регуляция обмена холестерина
- стимуляция усвоения белков, железа, некоторых других витаминов

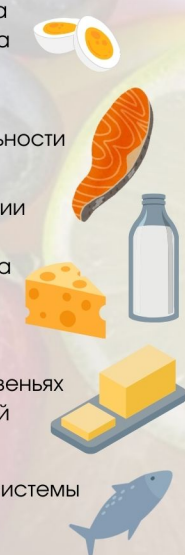


Витамин

D

– холекальциферол

- регуляция обмена кальция, фосфора в костной и мышечной тканях
- регуляция деятельности нервной системы
- участие в регуляции углеводного и липидного обмена
- регуляция роста и развития клеток
- участие во всех звеньях иммунных реакций
- участие в работе репродуктивной системы мужчин и женщин



Витамин

B₁₂

– кобаламин

- участие в кроветворении
- участие в обмене жиров
- стимуляция усвоения аминокислот
- участие в работе нервной системы, когнитивной деятельности



Витамин

PP

– ниацин

- участие в процессе клеточного дыхания
- участие в белковом и углеводном обменах
- регуляция высшей нервной деятельности
- регуляция работы пищеварительной системы
- регуляция холестеринового обмена
- укрепление стенок сосудов



Витамин

E

– токоферол

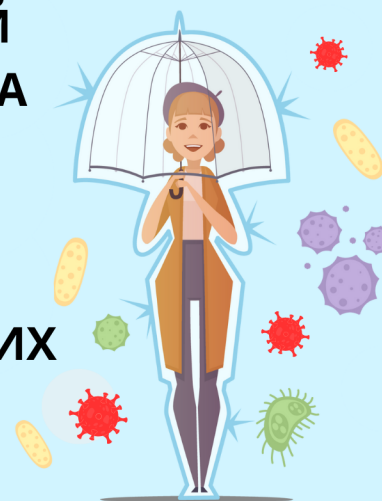
- стабилизация мембран клеток, антиокислительное действие
- стимуляция работы мышц
- регуляция работы половых желез



Поддержи иммунитет



ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА – ОХРАНА ОРГАНИЗМА ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ МИКРООРГАНИЗМОВ, ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО ОТ МИКРОБОВ И ПАРАЗИТОВ, НО И ОТ ВЫХОДЯЩИХ ИЗ - ПОД КОНТРОЛЯ КЛЕТОК СОБСТВЕННОГО ОРГАНИЗМА



Что влияет на снижение иммунитета:



Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности)



Окружающая среда



Нерациональное питание



Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим



Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета



Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

ПОДДЕРЖИ ОРГАНИЗМ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА



**ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДОСТАТОЧНОМ
КОЛИЧЕСТВЕ ПРИНОСИТ МНОГОПЛАНОВУЮ ПОЛЬЗУ:**

- СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ И РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
- УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ
- СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА
- СНИЖАЕТ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- СНИЖАЕТ РИСК ОЖИРЕНИЯ
- СНИЖАЕТ РИСК ДИАБЕТА
- УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КИШЕЧНИКА
- УЛУЧШАЕТ ИММУНИТЕТ

**СПИСОК СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ ПОМОЖЕТ
СОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН В ЗИМНИЙ ПЕРИОД:**

ОВОЩИ

- БАТАТ
- БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА
- БРОККОЛИ
- БРЮСЕЛЬСКАЯ КАПУСТА
- КАРТОФЕЛЬ
- ЛУК
- ПАСТЕРНАК
- РЕПА
- СЕЛЬДЕРЕЙ
- ТЫКВА
- ЧЕСНОК



ФРУКТЫ

- БАНАНЫ
- ГРАНАТ
- ГРУШИ
- ФИНИКИ
- ЦИТРУСОВЫЕ
- ХУРМА
- ЯБЛОКИ





ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛИЯ

Калий необходим для эффективной работы жизненно важных органов. Он является генератором и идеальным проводником электрических импульсов, которые заставляют биться сердце, а другие мышцы реагировать на информацию, поступающую из мозга.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ КАЛИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО НАЙТИ В МАГАЗИНЕ

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ В 100 ГР
Грибы белые сушёные	3937 мг
Курага	1717 мг
Соя (зерно)	1607 мг
Отруби пшеничные	1260 мг
Молоко сухое нежирное	1224 мг
Фасоль (зерно)	1100 мг
Фисташки	1025 мг
Молоко сухое 15%	1010 мг
Морская капуста	970 мг
Нут	968 мг
Груша сушёная	872 мг
Чернослив	864 мг
Изюм	830 мг
Петрушка	800 мг
Шпинат	774 мг
Миндаль	748 мг
Инжир сушёный	710 мг
Чечевица (зерно)	672 мг
Арахис	658 мг
Семена подсолнечника	647 мг
Кедровый орех	597 мг
Яблоки сушёные	580 мг
Картофель	568 мг
Отруби овсяные	566 мг
Кешью	553 мг
Грибы шампиньоны	530 мг
Щавель	500 мг
Кунжут	497 мг
Авокадо	485 мг
Грецкий орех	474 мг
Грибы белые	468 мг
Грибы лисички	450 мг
Яичный порошок	448 мг
Фундук	445 мг
Минтай	420 мг
Крупа гречневая (ядрица)	380 мг
Финики	370 мг
Шоколад горький	363 мг
Крупа овсяная	362 мг
Смородина чёрная	350 мг
Банан	348 мг
Треска	340 мг
Горбуша	335 мг
Мясо (кролик)	335 мг
Укроп	335 мг
Мясо (говядина)	326 мг
Капуста брокколи	316 мг
Рис (зерно)	314 мг



Потребление калия 3500 мг в день оказывает благоприятное влияние на артериальное давление у взрослых.

Потребление калия менее 3500 мг в день связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и, связанных с ними, необратимых последствий.

Физиологическая потребность для взрослых - 3500 мг/сутки*

Физиологическая потребность для детей - от 1000 до 3200 мг/сутки*

*Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.)

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



ТАК ЗДОРОВО



Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55



Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU