

Rekomendacijos karantino metu

Kasdien visame pasaulyje augant koronaviruso infekcijos atvejų skaičiui, sveikatos apsaugos pareigūnai ragina žmones ir bendruomenes daryti viską, ką tik gali, kad pažabotų ligos plitimą. Vienas efektyviausių metodų yra socialinio atstumo išlaikymas, tokiu būdu apribojamas sergančiųjų ir likusios visuomenės dalies kontaktas. Karantinas nėra mokinių atostogos, todėl nerekomenduojami jų susibūrimai. Rankų higiena, patalpų vėdinimas, taisyklingas užsidengimas kosėjant ar čiaudint, organizmo stiprinimas, karantino rekomendacijų laikymasis padės mums visiems sugrįžti prie įprasto gyvenimo ritmo.

Svarbiausi žmogus organizmo stiprinimo veiksniai

Kokybiškai miegokite



Miegoti reikėtų apie 8 valandas, bet ne mažiau svarbu yra miego kokybė. Todėl patariama eiti miegoti apie 10 valandą vakaro, nes tuomet miegas yra pačios didžiausios vertės.

Venkite streso



Stresas – pagrindinis bendro organizmo atsparumo silpnintojas. Stenkimės būti atlaidesni vieni kitiems.

Sveikai maitinkitės



Valgykite kuo įvairesnį ir natūresnį maistą, kad organizmas gautų pakankamai įvairių vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Valgykite raugintas daržoves ir kitus raugintus produktus.

Judėkite ir sportuokite



Sportuokite apie valandą laiko ir bent tris kartus per savaitę.

Esant geram orui, stenkitės kuo daugiau laiko praleisti lauke. Saulė padeda organizmui gaminti vitaminą D.

Pasivaikščiokite miške – tai visapusiškas sveikatai palankus dalykas.

Gerkite vandenį



Vartokite pakankamai vandens. Būtent gryno vandens, nes su vandeniu iš organizmo pašalinama įvairios toksinės medžiagos, organizmas apvalomas.

Atsisakykite žalingų įpročių



Išlikite pozityvūs



Teigiamos mintys, juokas gerina savijautą ir stiprina bendrą organizmo atsparumą.



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA