

Рекомендації щодо профілактики захворювань під час карантину

1. Після сну, обов'язково слід провітрити приміщення, та протягом дня проводити цю процедуру через кожних 1-2 години;
2. Обов'язкове виконання ранкової гігієнічної зарядки (комплекси вправ, які виконувались на уроках фізичної культури);
3. Виконувати прогулянки на свіжому повітрі;
4. Уникати близького контакту з людьми, у яких нежить, застуда чи кашель;
5. Частіше мити руки з милом, користуватися антисептиком;
6. Не торкатися обличчя, особливо очей, рота та носа;
7. Дезінфікувати екран смартфона щодня;
8. Намагатися рідше бути в місцях скупчення людей, уникати переохолодження;
9. Пити побільше води та вітамін С або їсти продукти, в яких він міститься;
10. Якщо гуляємо на вулиці, зустрічаємось з друзями, то слід уникати рукостискань, обіймів, поцілунків;
11. Важливо дотримуватись режиму дня: достатній сон, нормальне харчування, температурний режим та інше;
12. Обмежити відвідування спортивних секцій, гуртків, заходів, змагань, поїздок.
13. Рекомендується помірковано займатись фізичними вправами індивідуально: ходьба, біг.