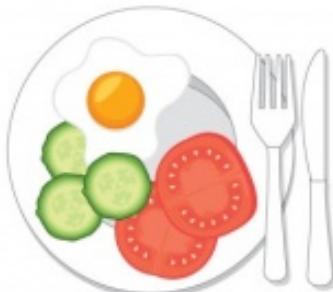


COVID-19

КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РЕКОМЕНДОВАНО

- Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- Нежирные сорта мяса и птицы
- Нежирные сорта рыбы – не менее 2 раз в неделю
- Свежие фрукты и овощи – около 400 г/сут.
- Растительные масла
- Яйца (3-4 раза в неделю)
- Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)

2 Й ЗАВТРАК

Орехи, фрукты, сыр
Напитки: сок

ЗАВТРАК

Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог
В качестве дополнения – свежие овощи и фрукты
Напитки: чай, кофе, какао

НА НОЧЬ

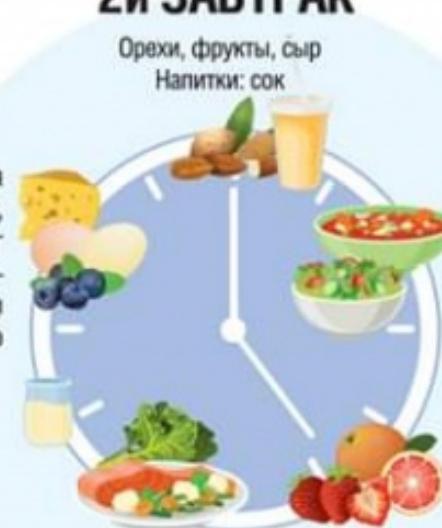
Кефир или йогурт

ОБЕД

Первое горячее блюдо, блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром, свежие овощи
Напитки: сок, компот, кисель

ПОЛДНИК

Свежие фрукты, сухофрукты
Напитки:
Настой шиповника, компот, кисель



Блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром
(крупяной, овощной), свежие овощи
Напитки: чай

ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- Сладкие газированные и сокосодержащие напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сырояловленные)
- Жирные сорта сыра
- Жирные сорта мяса
- Фаст-фуд. Чипсы
- Майонез

Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц - 1500-1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г., углеводы - 190 г)

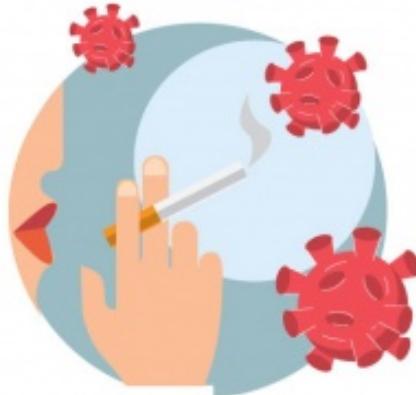
Режим питания: три основных приёма пищи и 1-2 перекуса.

COVID-19

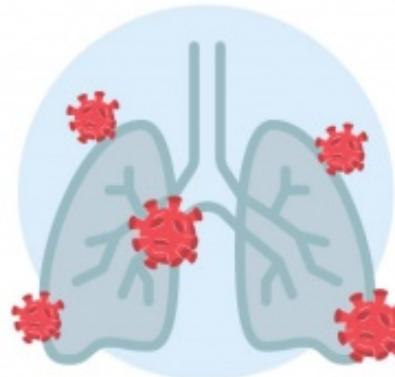
УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ



УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА
УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ДЛЯ
ЛЮДЕЙ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК ТЯЖЕЛЕЕ

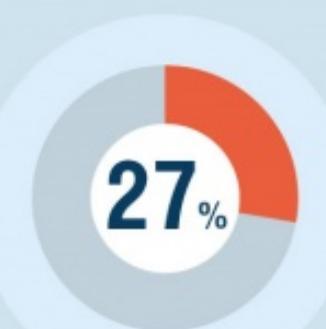


ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

Любой человек,
подвергающийся
воздействию вторичного
табачного дыма, может
быть столь же уязвим
к заражению



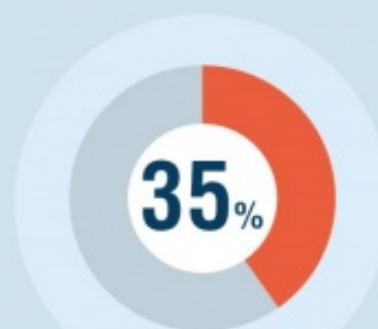
По предварительным данным
о COVID-19, среди мужчин
употребляющих табак заболевание
развивается в более тяжелой форме
(в том числе со смертельным
исходом)



КУРЕННИЕ ТАБАКА НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

ПОВЫШЕННЫЙ РИСК
ОСЛОЖНЕНИЙ

Почти 27% населения
Европейского региона
употребляют табак



Более 35%
потребителей табака -
мужчины