

Акция «Гомельщина - за здоровый образ жизни. Время бросать».



С 20 по 24 апреля в Гомельской области пройдет XVII областная профилактическая информационно-пропагандистская акция «Гомельщина - за здоровый образ жизни», направленная на отказ от вредных привычек как профилактика коронавирусной инфекции COVID-19.

Лучшее, что можно сделать за время эпиднеблагополучия— оставить свои привычки, которые не только вредили вашему здоровью регулярно, но ещё и могут способствовать заражению коронавирусом. И проблема не только в курении и алкоголе, хотя и в них тоже.

Из-за нестабильной ситуации с коронавирусом ВОЗ призывает граждан отказаться от спиртных напитков и табака. Снизить риск заражения инфекцией также помогут регулярные физические нагрузки и правильное питание, которые нормализуют работу иммунной системы. Не менее важно ограничить себя от употребления сахаросодержащих напитков.

На самоизоляции можно полностью пересмотреть свои привычки: отказаться от вредных и внедрить полезные. Пандемия скоро закончится, а здоровье нам ещё потребуется.

1. Вспомните о гигиене.

Всемирная организация здравоохранения неустанно напоминает нам о необходимости мыть руки и обрабатывать их антисептиками. Эта рекомендация ставится на первое место в списке мер профилактики коронавируса. Но многие люди не относятся серьёзно к данному совету: не моют руки ни после улицы, ни после посещения туалета, да ещё и трогают грязными руками лицо.

И не забывайте дезинфицировать свой смартфон. Вы трогаете его постоянно: в квартире, лифте, магазине, транспорте. На гаджете скапливаются тысячи вредных микробов, поэтому даже вымытые руки не спасут телефонозависимых от заболевания, если правильно не обрабатывать устройства.

2. Откажитесь от табака и алкоголя.

На сегодняшний день ещё не доказана связь между курением и риском заразиться коронавирусом. Но учёные определили, что у

курильщиков заболевание протекает в более острой форме, а риск попасть в реанимацию с коронавирусом выше. По мнению специалистов, глубина изменений в организме курящего человека доходит до мутации иммунных клеток. Курящие люди в большинстве своем имеют пониженный иммунитет. В их организме вырабатывается дополнительная слизь, которая засоряет легкие еще больше. У них также мутируют иммунные клетки. И это приводит, в основном, к тому, что они чаще заражаются вирусами.

Медики не рекомендуют употреблять алкоголь в период пандемии, поскольку он снижает иммунитет. Организм затрачивает силы на выведение яда, поэтому хуже противостоит в борьбе с вирусами. «Этанол способствует тому, что клетки, в том числе и иммунные, начинают плохо работать. Вирус на алкогольную интоксикацию садится гораздо легче» - поясняют ученые.

На карантине бросить курить и не употреблять спиртное не так уж сложно: не покупайте вредные продукты заранее. Когда их не будет в вашем доме, вам не захочется спускаться в магазин, стоять в очередях и рисковать подхватить заразу.

3. Не погружайтесь в негатив.

Проснулись утром — сразу проверяем новости в смартфоне. За завтраком снова изучаем новостную ленту. Наш мозг так устроен, что негативные известия он воспринимает острее позитивных, отсюда нарастает чувство тревоги.

Негативные новости, стресс, тревожность снижают наш иммунитет. Из-за этого организму сложнее противостоять вирусам и различным воспалениям.

Психологи рекомендуют читать или смотреть новости не чаще двух раз в день. И не нужно делать это с самого утра или перед сном — мозгу нужно сначала включиться, а затем расслабиться, для этого лучше подойдут какие-то позитивные моменты: хорошая книга, добрый фильм, разговор с близким человеком.

4. Не грызите ногти.

Такая привычка как грызть ногти и заусенцы может привести к печальным последствиям. Вирус может оседать на поверхностях и жить на них в течение трёх дней. Поэтому, если вы трогали дверные ручки, поручни, клавиатуру или любые другие предметы, сначала вымойте руки, а уже потом поднесите их к лицу.

Грызть ногти опасно не только из-за коронавируса. Эта привычка портит форму ногтей, ухудшает состояние зубной эмали и дёсен, а также

может стать причиной пищевого расстройства, ведь под ногтями скапливается много опасных микробов.

Чтобы отучить себя от этой привычки, стригите ногти коротко, наносите на руки увлажняющий крем с парфюмерными отдушками — так запах будет напоминать вам, что не надо грызть пальцы. Ещё один способ — заменить вредную привычку на полезную. Заведите тренажёр для рук или мячик с антистрессовым наполнителем, чтобы отвлекать себя от навязчивого желания откусить заусенец. Только после мячика или тренажёра не забывайте мыть руки и пользоваться антисептиком.

5. Недостаток сна и вредная еда.

Снова удар по иммунитету. Чем меньше вы спите и чем хуже питаетесь, тем меньше сил у организма в борьбе с инфекциями.

Придерживайтесь здорового распорядка дня, не забывайте завтракать, обедать и ужинать. Чтобы отказаться от чипсов, шоколадок или бутербродов, не покупайте их и не приносите домой. Вам вряд ли захочется отрывать от любимого сериала ради упаковки вредной еды, да и спать со здоровым желудком будет проще.

Всемирная организация здравоохранения и врачи всего мира рекомендуют человечеству заводить новые полезные привычки. Например, китайцы, первыми попавшие под удар COVID-19, вынуждены были быстро освоить другие жизненные навыки. Молодежь коротает время дома, экспериментируя с приготовлением новых блюд, а старшее поколение приобретает товары онлайн. Обращаясь к азам финансовой грамотности, жители КНР научились разумно тратить деньги. Кроме того, стали активно заниматься спортом дома, в том числе йогой.

В дни акции будут работать «**прямые телефонные линии**» с консультациями следующих специалистов:

Специальность	Номер телефона	Время
20 апреля		
Врач-гигиенист	8(0232) 33-57-92	09.00–10.00
Врач-нарколог подростковый	8(0232) 53-34-34	10.00–11.00
Психолог	8(0232) 33-57-29	11.00–12.00
21 апреля		
Врач-гигиенист	8(0232) 33-57-92	09.00–10.00
Врач-нарколог подростковый	8(0232) 53-34-34	10.00–11.00
Психолог	8(0232) 33-57-29	12.00–13.00
22 апреля		
Врач-гигиенист	8(0232) 33-57-24	09.00–10.00
Врач-нарколог подростковый	8(0232) 53-34-34	10.00–11.00

Психолог	8(0232) 33-57-92	12.00–13.00
23 апреля		
Врач-гигиенист	8(0232) 33-57-24	09.00–10.00
Врач-нарколог	8(0232) 34-01-66	10.00–11.00
Психолог	8(0232) 33-57-29	12.00–13.00
24 апреля		
Врач-гигиенист	8(0232) 33-57-24	09.00–10.00
Врач-нарколог	8(0232) 34-01-66	10.00–11.00
Психолог	8(0232) 33-57-29	12.00–13.00

*По материалам
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*