

25 – 29 октября 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Отмена масочного режима не повод забывать респираторный этикет!

Каждому человеку от природы дан свой потенциал здоровья. В процессе жизни именно человек решает, как им распорядиться.

Поэтому только хорошее здоровье и хорошая физическая форма имеют истинную жизненную ценность.

Достаточно соблюдать обычные правила гигиены, следить за своим питанием, заниматься спортом, больше бывать на свежем воздухе, по возможности соблюдать режим дня. Если вы будете это делать, многих проблем со здоровьем вы избежите.



Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Забота о здоровье начинается только тогда, когда люди чувствуют, что этого самого здоровья становится всё меньше. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни – здоровым образом жизни!

Что касается пандемии коронавируса, то она стала суровым испытанием для людей всего мира

Люди должны вести себя максимально ответственно по отношению к себе и другим, иными словами, соблюдать социальное дистанцирование, использовать маску, особенно в магазинах, транспорте, закрытых помещениях, соблюдать гигиену рук, заранее прививаться и в целом укреплять организм. Все средства защиты будут эффективны, если используются в комплексе и большинством членов общества.

Каждый житель нашей страны должен быть ответственен не только за состояние своего здоровья, но и здоровья всех окружающих людей, с которыми он контактирует. Поэтому каждый должен помнить: надев маску, он обезопасит не только себя, но и окружающих, близких от такого опасного заболевания, которым является коронавирусная инфекция.

Соблюдение респираторного этикета, масочного режима, и дистанционных мер, применение антисептиков позволит предотвратить распространение острых респираторных заболеваний, в том числе и коронавирусной инфекции.

В нашей стране не предусмотрены наказания за несоблюдение «противоковидных» мер гражданами, – расчет только на сознательность, благоразумие и ответственность за себя и ближнего.

И если каждый будет максимально стараться придерживаться этих несложных рекомендаций, то количество заболевших снизится.

ВНИМАНИЕ! Если у вас повысится температура, появится кашель и одышка, останьтесь дома и обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением. Так вы защитите себя и предотвратите распространение вирусных инфекций.

Никому не принесет пользы, если вы придете в трудовой коллектив, чувствуя себя нездоровым. Помните, что любая болезнь, которую мы переносим на ногах, становится от этого еще тяжелее и может повлечь серьезные последствия.