

## ***Sekcija za krepitev zdravja***

### *5 nasvetov za zdravo življenje doma v času epidemije*

- 1. Vzpostavite vsakdanjo rutino, red in čistočo med bivanjem doma.** Poskusite organizirati delo od doma in delo za šolo, v kolikor imate otroke, v enakem časovnem obdobju kot je to bilo običajno za vas in zanje še pred epidemijo. Redno skrbite za red in čistočo v svojem gospodinjstvu ter osebno higieno vseh družinskih članov. Večkrat dnevno prezračite svoj dom. Pospravite omare in ostalo, če je potrebno ter se znebite nepotrebne navlake doma. Roke si umivajte vedno s toplo vodo in milom pred vsako jedjo in po njej, uporabi stranišča ali ko pridete od zunaj v svoj dom. Po potrebi tudi pogosteje. Kihajte in kašljajte v robček, ki ga takoj po uporabi odvrzite v zaprt koš za smeti ali v rokav ter si takoj po tem temeljito umijte roke. Ne pretiravajte z uporabo razkužil. Uporaba zaščitnih mask načeloma ni priporočljiva, saj ob neprofesionalni zaščitni maski in/ali neustrezni uporabi le-te lahko predstavlja celo tveganje za zdravje.
- 2. Prehranjajte se redno (5x na dan) in pestro (uravnoteženo) ter ostanite hidrirani čez dan.** Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov. Pojejte veliko raznovrstnega sadja in zelenjave čez dan ter po možnosti svežega in lokalno pridelanega. Nadzorujte količine zaužitega mesa in mesnih izdelkov ter mleka in mlečnih izdelkov. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil, alkohola ter jejte manj slano hrano. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko neoporečno. Ne pozabite uživati v jedi. Postopno in preko celega dneva pijte dovolj tekočine predvsem vode, nesladkanih čajev in svežih sadnih in/ali zelenjavnih sokov. Po živila in ostale potrebščine kot so npr. zdravila se odpravite po potrebi, ohranjajte razdaljo z drugimi, ne dotikajte so ust, nosu in oči. Po vrnitvi domov, si obvezno temeljito umijte roke.
- 3. Izogibajte se več urnemu neprekinjenemu sedenju in bodite vsak dan telesno dejavni.** Prekinjate sedenje na vsako uro ali dve, še bolje na vsakih 20 minut, če se le da. Če ste zdravi pojdite vsak dan ven na svež zrak in po možnosti v naravo. Če iz kakršnegakoli razloga ne morete ven, vadite doma oz. poskušajte ohranjati ali krepiti svojo telesno pripravljenost znotraj lastnega doma. Redna telesna vadba med drugim krepi tudi imunski sistem. V kolikor ste bolni bodite telesno dejavni, kolikor vam to dopušča vaše zdravstveno stanje. Ne dotikajte se po nepotrebem ničesar, ko ste zunaj doma in ohranite varno razdaljo z drugimi ter si po vrnitvi v dom temeljito umijte roke. Odrasli bodite vsaj zmerno intenzivno telesno dejavni in to vsaj 150 minut na teden oziroma 30 minut večino dni v tednu. Priporoča se izvedba okrog 10.000 korakov na dan. Ne pozabite vsaj 2x na teden izvajati tudi vaje za krepitev večjih mišičnih skupin. Za starejše od 65 let pa je priporočljivo, da dodatno 3x na teden izvajajo še vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev. Otroci in mladostniki naj bodo vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni, mlajši od 5 let pa čim več oziroma vsaj 180 minut na dan. 3x na teden naj otroci in mladostniki izvajajo tudi vaje za krepitev mišic in kosti.

- 4. Privoščite si dovolj kvalitetnega spanca glede na svoja leta starosti.** Za odrasle se priporoča 7+ ur spanja vsako noč, medtem ko za otroke bistveno več ur spanca oziroma glede na njihovo starost. Dojenčki potrebujejo 12 do 16 ur spanca, predšolski otroci stari od 1 do 2 leti med 11 in 14 ur, medtem ko tisti stari od 3 do 5 let od 10 do 13 ur, šolski otroci stari med 6 in 12 let od 9 do 12 ur, mladostniki stari med 13 in 18 let pa od 8 do 10 ur. Vstajajte vsak dan ob isti uri in ne hodite spat prepozno oziroma pojdite spat ravno tako ob isti uri. Prezračite prostor pred spanjem, popolnoma zatemnite prostor, izklopite vse zvoke in elektronske naprave v prostoru, kjer spite ter redno menjavajte posteljnino oz. vsaj 1x na teden. Žimnica in vzglavnik naj optimalno podpirata vašo hrbtenico in glavo oziroma ju ohranjata v fiziološkem položaju.
  
- 5. Poskrbite za krepitev vašega duševnega zdravja in ohranjajte zdrave medosebne odnose.** V prostem času preberite knjigo, pogledjte dober film, zaigrajte z družino kakšno družabno igro, pogovarjajte se z družinskimi člani ipd. Pokličite prek telefona ali prek spleta še druge svojce, sosede in prijatelje ter poklepetajte z njimi. Bodite strpni in prijazni eden do drugega. Znebite se morebitnih zamer do drugih. Redno spremljajte uradna državna obvestila o epidemiji v medijih in/ali na spletni strani NIJZ. Če potrebujete mir in tišino, si privoščite svojih »5 minut«. Redna relaksacija oziroma meditacija znižuje biološke dejavnike tveganja za nastanek kroničnih obolenj ter ugodno vpliva na duševno zdravje in dobro počutje posameznika.