



## Як вберегтися від COVID-19



Холодна пора року послаблює наш імунітет, а отже і стійкість організму до гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ)

Одне з таких — COVID-19, що може мати серйозні наслідки для здоров'я. Це гостре респіраторне захворювання, яке передається повітряно-крапельним шляхом від інфікованої людини.

**Тож ми підготували для вас декілька порад, які допоможуть вберегтися від захворювання:**

- Подбайте про імунітет – вакцинуються проти COVID-19! Це дасть змогу зменшити ризик важкого перебігу, ускладнень хвороби та летальних випадків.

- Проводьте вільний час активно. Регулярна фізична активність та прогулянки на свіжому повітрі поліпшують самопочуття, сон і допомагають впоратися зі стресами.
- Відмовтесь від шкідливих звичок, які сприяють зниженню імунітету та роблять ваш організм чутливим до хвороб, зокрема розвитку ГРВІ та COVID-19.
- Стежте за своїм здоров'ям та підтримуйте здорову вагу. Надмірна вага та ожиріння можуть погіршити перебіг COVID-19.
- Стежте за своїм харчуванням. Регулярно вживайте овочі та фрукти, які є важливими джерелами вітамінів та мінералів

### **Якщо у вас почались симптоми ГРВІ:**

- У разі будь-яких ознак ГРВІ намагайтесь чимшвидше ізолюватися та бути вдома до повного одужання.
- Зверніться до сімейного лікаря та дотримуйтесь виключно його порад. Пам'ятайте, що підтвердити діагноз COVID-19 можна за допомогою тестування.

*За інформацією ВООЗ.*