Өдөр тутмын амьдралд хэрэгжүүлж болох

Корона19, 『Эрүүл амьдрах зөвлөмж』

|  |
| --- |
| **1. (Хоол хүнсний шим тэжээлээ зохицуулах) Шим тэжээлийг нэмэгдүүлж, илчлэгийг бууруулах** |
| • Олон төрлийн шинэхэн жимс, хүнсний ногоо хэрэглэж (өдөрт 500г ба түүнээс дээш), их хэмжээний ус уух |
| • Уураг ихтэй хоол хүнс хэрэглэх (загас, өндөг, шош, өөх тос багатай мах гэх мэт) |
| **2. (Биеийн тамирын хөдөлгөөн) Бага сууж, илүү их хөдлөх** |
| • Сунгалтын дасгал, хөнгөн гимнастик хийх, гэртээ дасгал хийх  (том хүн өдөрт 30минут, хүүхэд өдөрт 1цаг) |
| • Зав гарах бүртээ хөдөлж, суух болон хэвтэх цагаа багасгах |
| • Өдөр тутмын амьдралдаа хөдөлгөөнөө нэмэгдүүлэх (алхах, шатаар өгсөх, цэвэрлэгээ хийх, цэцэрлэгжүүлэлт хийх гэх мэт). |
| **3. (Сэтгэл санааны эрүүл мэнд) Сэтгэлээ хуваалцаж, сэтгэлийн түгшүүрээ багасгах** |
| • Нойрсох, хооллох, дасгал хийх зэрэг эрүүл амьдралын хэвшлийг тогтмол хэвшүүлж гэр бүл, найз нөхөд, хөрштэйгээ харилцаатай байх |
| • Итгэмжлэгдсэн байгууллага, мэргэжилтний мэдээлэлд анхаарлаа хандуулах |
| • Хангалттай нойр авч, тоглоом, SNS, бичлэг үзэх зэрэгт зарцуулах цагаа зохицуулах |
| **4. (Өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх) Өвчин эмгэгтээ анхаарч, тогтмол эмчлүүлэх** |
| • Эрүүл жингээ барих, тамхинаас гарах, вакцин хийлгэх, тогтмол үзлэг шинжилгээ хийлгэх зэргээр эрүүл мэндэдээ анхаарах |
| • Шаардлагатай эм бэлдмэл байгаа эсэхийг шалгаж, архаг өвчнөө тогтмол эмчлүүлэх |
| • Яаралтай эсвэл корона19-н шинж тэмдэг илэрвэл эмнэлгийн ажилтантай холбогдох |

< **Орчуулгыг Данури 1577-1366 төв хийв**.>