

# ЗДОРОВЫЙ МИКРОКЛИМАТ ДОМА



## Правила здорового дома

### Температура



Оптимальная 20-22 °С  
Допустимая 18-24 °С

Используйте кондиционер или регулируемые системы отопления для поддержания комфортной температуры

### Чистота и порядок



- Регулярно проводите влажную уборку
- Не захламляйте квартиру элементами обстановки, которые сложно поддерживать в чистоте
- Своевременно уничтожайте грибок, насекомых, грызунов

### Влажность и чистота воздуха



Оптимальная 45-30 %  
Допустимая 30-60 %

- Регулярно проветривайте квартиру
- Следите за исправностью вентиляционных систем
- Применяйте увлажнители воздуха при необходимости

### Оптимальное естественное и искусственное освещение



Достаточное количество осветительных приборов  
Отсутствие плотных штор, высоких растений на подоконнике



# КАК ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ГАДЖЕТЫ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН МОЖЕТ ЯВЛЯТЬСЯ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ИСТОЧНИКОВ БАКТЕРИЙ И ВИРУСОВ – ВОЗБУДИТЕЛЕЙ САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.



## ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ? ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРИЧИН:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;



- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;

- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;



- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ?



**1. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ РУК** – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.



**2. РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ**, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Курение

- Не курить – единственный здоровый выбор
- Нет безопасного курения
- Вейп, кальян, снюс, системы нагревания табака – не являются здоровой альтернативой сигаретам
- Не позволять курить в вашем присутствии

## Факт

- Пассивное курение увеличивает риск развития ревматоидного артрита
- У курильщиков:
  - В 25 раз выше риск развития рака лёгких
  - На 36% больше риск смерти от инфаркта и инсульта



# ЕСТЬ ВАКЦИНА! КОРЬ



Корь - очень  
заразная инфекция со

**100%**

вероятностью  
заражения  
непривитых

Осложнения  
пневмония, отит,  
синусит, гепатит,  
панкреатит,  
миокардит,  
кератит  
Самое  
опасное -  
энцефалит!



Защитный эффект  
коревой вакцины  
после двух  
введений более

**95%**

Симптомы  
лихорадка, кашель,  
насморк,  
конъюнктивит,  
сыпь на коже  
и во рту



Сегодня с корью  
связано около

**10%**

всех летальных  
исходов среди детей  
до 5 лет  
в развивающихся  
странах

Вакцинация  
самая эффективная  
мера  
профилактики  
кори



# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА



- правила поведения при кашле или чихании
- часть личной гигиены

**ВОЗ рекомендует**

**При кашле или чихании**



Прикрыть рот и нос  
салфеткой или  
сгибом локтя



Использованную  
салфетку выбросить



Вымыть руки

**Носить маску**

В общественных  
местах

Так, чтобы она закрывала  
нос, рот и подбородок



Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, COVID-19 и других инфекций





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Продуктивное утро

- Подъём – по первому звонку будильника
- Добавить воздух – проветрить комнату
- Добавить свет – раздвинуть шторы
- Добавить энергии – сделать зарядку
- Добавить бодрости – принять контрастный душ
- Добавить сил – позавтракать

## Факт

- Богатый белком завтрак (блюда из яиц, творога, орехи) уменьшает тягу к сладкому в течении дня





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Вода

- Начинать утро со стакана воды
- Носить бутылку воды с собой
- Отказаться от сладких напитков
- Пить больше простой воды
- Знать свою норму: 30-40 мл на 1 кг веса – здоровый минимум жидкости

## Факт

- Запивать еду – можно
- В банке сладкой газировки ~ 5 ложек сахара (35 грамм)
- Воду можно есть: супы, свежие фрукты и овощи





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Сон

- Засыпать до 23 часов
- Спать 7– 8 часов
- Гулять перед сном 30 минут
- За час до сна – отложить телефон
- Спать в темноте, тишине и прохладе

## Факт

- Сон <6 часов – снижает иммунную защиту, риск заболеть выше
- Сон <5 часов – снижает уровень лептина (гормона, снижающего чувство голода), больше хочется есть
- Недосыпание увеличивает содержание бета-амилоида (белка, образующего бляшки в головном мозге) – выше риск болезни Альцгеймера





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



## Движение

- Начинать утро с разминки
- Меньше пользоваться лифтом
- Чаще подниматься по лестницам
- Гулять перед сном полчаса
- Проходить 5000–10 000 шагов в день
- Каждый час делать перерыв на разминку во время работы

## Факт

- 30 минут активности (быстрая ходьба, бег) – здоровый минимум. Больше – лучше!
- Владельцы собак двигаются на 30 минут в день больше
- Ходьба-самая доступная и безопасная физическая активность



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



## Еда

- Планировать меню на неделю
- Чаще готовить дома
- Завтракать каждый день
- Брать с собой полезный перекус (фрукт, горсть орехов)
- Добавить полезных бактерий (квашеная капуста, йогурт, простокваша)
- Убирать гаджеты во время еды

## Факт

- Здоровое питание снижает риск развития инфаркта, инсульта, диабета и ожирения
- Тщательное жевание полезно для зубов и дёсен, усиливает вкус еды и замедляет приём пищи
- Чтение во время еды увеличивает количество съеденного на 15 %

Всё о здоровом питании здесь <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>







**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## О МОЛОКЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

Роспотребнадзор напоминает, что молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими показателями пищевой ценности. Молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).



### В ОДНОЙ ЧАШКЕ МОЛОКА СОДЕРЖИТСЯ

- 8 г белка с полным аминокислотным составом;
- 8 г жира;
- 13 г углеводов;
- 146 калорий;
- кальций - 276 мг (28% дневной нормы);
- витамин Д - 24% дневной нормы;
- витамин В2 (рибофлавин) - 26% дневной нормы;
- витамин В12 - 18% дневной нормы;
- калий - 10% дневной нормы;
- фосфор - 22% дневной нормы;
- витамин А, витамин В1 и В6, селен, цинк и магний.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)