



**Nezabúdajte na
preventívne
dodržiavanie
zásad osobnej
hygieny,
bezpečnosti a
hygieny
prostredia!**

**Ak cítite
vyčerpanosť,
vyhľadajte
odbornú pomoc.**

AK NEOCHRÁNIME SEBA, NEMÔŽEME POMÁHAŤ DRUHÝM

Všeobecné zásady posilnenia, udržania zdravia a prevencie respiračných ochorení

**HLAVNÉ ZÁSADY PREVENČIE PRENOSNÝCH
AJ NEPRENOSNÝCH OCHORENÍ ZAHŔŇAJÚ
PREDOVŠETKÝM UDRŽIAVANIE ZDRAVÉHO
ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL
ZAHŔŇA:**

- **nefajčenie**
- **abstinenciu od alkoholu**
- **správnou výživu:**
 - dostatok ovocia (2 porcie denne),
 - dostatok zeleniny (4 porcie denne)
(1 porcia je približne to, čo sa vám zmestí do jednej vašej dlane)
 - dostatok tekutín (2-3 litre nesladenej tekutiny)
 - obmedzenie sladkých, mastných a vyprážených jedál
- **pravidelný primeraný pohyb**
 - u dospelých 2-3 hodiny denne. Aeróbna pohybová aktivita by mala byť v rozsahu 30 – 60 minút (rýchla chôdza, beh, bicyklovanie, aerobik, plávanie a ďalšie)
- **denný dostatočný pobyt na čerstvom vzduchu**
- **denné otužovanie na čerstvom vzduchu a pri sprchovaní**
- **pravidelné vetranie priestorov, v ktorých sa nachádzame**
- **dostatok spánku a odpočinku**
- **dodržiavanie zásad duševnej hygieny**