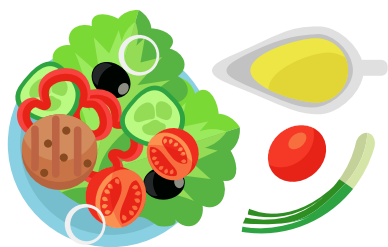


CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA SWOJEGO ZDROWIA W CZASIE PANDEMII COVID-19 I DOMOWEJ IZOLACJI ?



Jedz urozmaicone, dobrze zbilansowane posiłki. Połowę tego co jesz powinny stanowić warzywa i owoce.



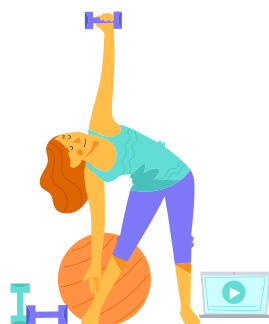
Jedz regularnie i uważnie. Zaplanuj zdrowe posiłki. Nie pojadaj.



Dbaj o nawodnienie organizmu. Pij odpowiednią ilość płynów.



Dbaj o higienę. Myj często ręce wodą z mydłem - minimum 20 sek. lub płynem dezynfekującym o zawartości 70% alk. Nie dotykaj rękami okolic ust, oczu i nosa. Dbaj o higienę w kuchni.



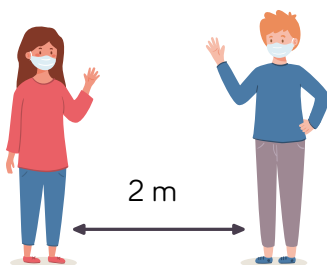
Bądź aktywny w domu. Ruch jest bardzo ważny dla zdrowia.



Wysypiaj się.



Stosuj się do zaleceń z oficjalnych źródeł informacji.



Utrzymuj zalecany dystans 2 m pomiędzy osobami.



Utrzymuj kontakty z bliskimi on-line lub telefonicznie.



Zadbaj o relaks.