



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## Что такое здоровый образ жизни?

### *Правила здорового образа жизни*

Здоровый образ жизни требует соблюдения нескольких основных правил. Важно понять, что это изменения не на пару недель, а на всю жизнь. Прежде всего, здоровый образ жизни – это правильное питание, умеренная физическая нагрузка, здоровый сон и отказ от вредных привычек. На первый взгляд это может показаться очень сложным, но выполняя все эти действия ежедневно на протяжении трех недель, можно выработать привычку к этим действиям, и они станут такими же привычными, как завтрак или утренний душ.

### *Правильное питание*

Правильное питание состоит преимущественно из свежих овощей и фруктов, различных круп, молочных продуктов и отварного постного мяса (мясо птицы, говядина). А также морепродукты в неограниченном количестве. Очень важным является употребление достаточного количества жидкости в день. Это должна быть минеральная или питьевая очищенная вода, но ее можно заменять свежевыжатыми соками и травяным чаем, заваренным вручную, а не покупным. Приветствуется также употребление поливитаминных комплексов, которые помогут восполнить недостаток витаминов и минералов в организме, так как фрукты и овощи не всегда содержат нужное количество того или иного витамина.

### *Умеренная физическая нагрузка*

Какой здоровый человек не включает в распорядок дня физическую нагрузку? Занятия спортом – важная составляющая здорового образа жизни. Начинать следует с небольшой (15-20 минут) ежедневной зарядки по утрам. Можно немного размяться или сделать растяжку перед сном. Тогда он будет здоровым и крепким. Постепенно нагрузку можно увеличивать. Разнообразие видов физической

нагрузки поражает. Можно взять абонемент в бассейн, тренажерный зал, на йогу или танцы.

Если занятия спортом будут приносить еще и радость – результат будет в два раза эффективнее. Главное правило, касающееся всех аспектов здорового образа жизни – регулярность. Выполнять упражнения, соблюдать правильное питание, хорошо выспаться нужно каждый день. Пропустив 2-3 дня, вы заметно снизите эффективность и результат. Поэтому нужно сразу определиться: да или нет. И четко следовать поставленной цели.

### *Хороший сон*

Хороший сон – залог крепкого здоровья и отличного настроения. Для здорового образа жизни он важен так же, как правильное питание или занятия спортом. Для того чтобы организм полностью восстановился, нужно спать 7-9 часов в сутки, в зависимости от биологического ритма организма. Есть исключения, когда человек выспается за 4-5 часов, или когда не проснется, если не проспал 12 часов. Но в основном для восстановления сил и хорошей работы всего организма требуется 8 часов.

### *Отказ от вредных привычек*

Вредные привычки должны навсегда исчезнуть из вашей жизни. Курение, употребление алкоголя, пристрастие к фаст-фуду и так далее. Это очень вредно и приносит много неприятностей организму, не говоря уже, что никакого смысла в ведении правильного образа жизни не будет, если вы имеете, хотя бы одну, вредную привычку.

Это основные пункты, которые необходимо изучить и понять, для чего нужно их соблюдать и нужно ли это вам на самом деле. Здоровый образ жизни требует не только физических изменений. В первую очередь, это перевоспитание себя, своего характера и восприятия. Изменив себя внутри, можно как угодно поменять себя снаружи.

# Как проходит вакцинация от COVID-19



## Перед прививкой

- Осмотр врача с измерением температуры
- Сбор сведений о контактах с инфицированными
- Измерение уровня кислорода в крови и осмотр зева
- Информирование о возможных реакциях и заполнение информированного добровольного согласия



Для вакцинации используется «Спутник V» («Гам Ковид Вак»), «ЭпиВакКорона» и «Ковивак»

## 1 этап вакцинации

Введение компонента I внутримышечно



## 2 этап вакцинации

Введение компонента II внутримышечно через 21 день после первой прививки



После прививки продолжайте носить маски. Это особенно важно в течение 42 дней после первой инъекции, пока формируется иммунитет

## После прививки в течение 3 дней рекомендуется



Не посещать сауну/баню



Избегать чрезмерных физических нагрузок



Не принимать алкоголь



При повышении температуры можно принять нестероидные противовоспалительные препараты



При покраснении, отечности, болезненности места вакцинации можно принять антигистаминные средства

## Запишитесь на вакцинацию через Госуслуги

<https://www.gosuslugi.ru/landing/vaccination>

© АНО «Национальные приоритеты», 2021. Источник: стопкоронавирус.рф.