

Зимние забавы с пользой для здоровья

Новогодние праздники – время развлечений и веселых забав. Многие из нас с удовольствием катаются с гор на санках, ледянках и «ватрушках», а многие предпочитают веселому спуску с горы катание на коньках.

Чтобы развлечения на свежем воздухе зимой приносили радость и пользу для здоровья, следует знать, какие опасности могут поджидать Вас и Ваших детей на катке и горке.

1. Травма. Пожалуй, это одна из наиболее частых причин, омрачающая наш отдых. Царапины, ушибы, растяжения, переломы – вот неполный перечень того, что можно получить при неудачном спуске с горы или одном неаккуратном движении на катке.

Нет уникального решения, гарантирующего 100% безопасность на катке или горке, однако, получение травм можно минимизировать, соблюдая нехитрые правила, а именно:

- не посещайте каток и не катайтесь с горки в состоянии алкогольного опьянения;
- внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания. Совершенно не подходят в качестве горок железнодорожные насыпи, а также горки вблизи дорог и водоемов. Если Вы идете на горку с детьми, рекомендуем Вам перед катанием испытать спуск самим – даже если горка кажется безопасной, лучше скатитесь с нее сначала без детей, а потом уже разрешите кататься на ней своему ребенку.
- не ходите на оживленную горку, с которой катаются много взрослых и подростков, с детьми младше 3-х лет.
- соблюдайте правила спуска и подъема на ледяную или снежную гору. Спускаясь, соблюдайте дистанцию - не съезжайте, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся. Не катайтесь «паровозиком», спиной, стоя или на корточках.

Поднимайтесь на снежную или ледяную горку только там, где навстречу не скатываются другие люди.

Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

При катании на коньках следите, чтобы коньки не болтались, удобно сидели на ноге, были крепко зашнурованы. При выходе на лёд придерживайтесь бортика. Даже если Вы уверенно катаетесь на коньках, не катайтесь против потока людей. Выходя на лед, не спешите развивать скорость, сначала оцените его качество – поверхность льда должна быть без ям и бугорков.

2. Обморожения. Зимние забавы довольно часто приводят к обморожениям, ведь в кураже игры можно не заметить признаки обморожения. Чтобы этого не случилось, одевайтесь по погоде. Одежда должна быть теплой, но не сковывать движения. Одевайтесь многослойно – лучше несколько легких вещей, чем одну теплую. Обязательно надевайте шапку, теплые перчатки или варежки, шарф. Обувь носите на толстой и гибкой подошве, теплую. Если Вам стало жарко, Вы вспотели, ни в коем случае не раздевайтесь. Лучше сделайте перерыв и спокойно погуляйте.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание, пройдите в теплое помещение, при возможности, выпейте горячий безалкогольный напиток.

Ни в коем случае не растирайте обмороженный участок снегом, так как снег может повредить кожный покров, занести инфекцию и усугубить обморожение.

3. Инфекционные заболевания. Зима - период подъема вирусных заболеваний, в том числе и вируса гриппа. Чтобы не провести новогодние каникулы, лежа в постели с температурой, следует отложить любое развлечение на свежем воздухе, если на улице сильный мороз или ветер. При малейшем недомогании лучше останьтесь дома. Если после активных игр Вам захотелось пить – пейте только теплые напитки.

При катании на коньках в закрытом помещении лучше выбирать те дни, когда посетителей на катке будет немного - чем меньше людей, тем меньше шанс у Вас заболеть.

Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха. Тогда новогодние праздничные дни принесут Вам только радость и отличное настроение.

О рекомендациях как безопасно встретить Новый год и Рождество

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что встреча Нового года и предстоящие длительные праздники должны быть в первую очередь безопасными. В этот период необходимо быть особенно внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих.

Новая коронавирусная инфекция, а также возбудители гриппа и ОРВИ передаются преимущественно воздушно-капельным путем. Роспотребнадзор рекомендует провести новогодние праздники дома, в кругу семьи, по возможности на свежем воздухе, например, на даче. Во время пандемии COVID-19 следует придерживаться определенных несложных правил, которые помогут снизить риски инфицирования себя, своих близких, родственников и друзей.

- Постарайтесь воздержаться от посещения любых мероприятий, проходящих в закрытых помещениях, в том числе корпоративов.
- Уделите особое внимание физической дистанции не менее 1,5-2 метров друг от друга.
- Массовые скопления людей даже вне помещений являются нежелательными и потенциально опасными.
- Максимально ограничьте контакты в период предпраздничных и праздничных дней.
- Не стоит многократно посещать гостей и приглашать к себе домой родственников и друзей, так как это значительно повышает риск инфицирования.
- Не забывайте надевать маску при посещении родственников и знакомых, в торговых центрах и других местах, где возможна передача инфекции.
- Воздержитесь от поездок за границу. При планировании поездок необходимо учитывать возможные изменения эпидемической обстановки и карантинных мероприятий.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК БЕЗОПАСНО ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД И РОЖДЕСТВО

Праздники должны быть в первую очередь безопасными. В этот период необходимо быть особенно внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих

РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ ПРОВЕСТИ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ ДОМА, В КРУГУ СЕМЬИ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, НАПРИМЕР, НА ДАЧЕ



- Постарайтесь воздержаться от посещения любых мероприятий, проходящих в закрытых помещениях, в том числе корпоративов

- Уделите особое внимание физической дистанции не менее 1,5-2 метров друг от друга

- Массовые скопления людей даже вне помещений являются нежелательными и потенциально опасными

- Максимально ограничьте контакты в период предпраздничных и праздничных дней



- Не стоит многократно посещать гостей и приглашать к себе домой родственников и друзей, так как это значительно повышает риск инфицирования

- Не забывайте надевать маску при посещении родственников и знакомых, в торговых центрах и других местах, где возможна передача инфекции

- Воздержитесь от поездок за границу. При планировании поездок необходимо учитывать возможные изменения эпидемической обстановки и карантинных мероприятий

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



Будьте здоровы!

Питание зимой

Почему одни люди практически не болеют даже в зимнее время, а другие не успевают вылечиться, как вновь заболевают? Все дело в иммунитете, стоящем на страже нашего здоровья. Иммуная защита организма напрямую зависит от характера питания.

Зимний рацион должен содержать достаточное количество веществ для нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы.

При условии постоянной заботы о здоровье, правильном питании, достаточной физической активности, в отсутствии вредных привычек, «пассивного» курения и негативного влияния экологических факторов, организм человека спокойно перенес бы любое время года, существуя по принципу: «у природы нет плохой погоды».

Но, к сожалению, совокупное воздействие неблагоприятных факторов усугубляется еще и специфическими для зимы весьма контрастными воздействиями – низкой температурой, колоссальными ее перепадами между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений от центрального отопления, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня. И все это – при отсутствии в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени при общей несбалансированности рациона.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой приводит к увеличению энергозатрат организма. Организм в свою очередь, дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу и ту, из которой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, жиры и «быстрые» углеводы. Ведь жир – это не только прекрасный источник энергии, но и субстрат для ее сохранения - увеличения жировой массы тела. А, чем толще слой жира в организме, тем надежнее с его «точки зрения» мы защищены от морозов. «Быстрые» углеводы, в свою очередь, дают возможность быстрого получения энергии и не только ее использования, но и запасания, в том числе и в виде жира.

В рамках соблюдения правил здорового питания организму надо дать правильные источники пищевых веществ, необходимых для нормального существования в условиях низких температур за окном и тепла в помещении. Это, в первую очередь, рыба, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), злаки (предпочтительно, в виде цельнозерновых продуктов или проростков), капуста (лучше свежая, а при переносимости - квашеная), морковь, лук, чеснок, свежая зелень, гранаты, цитрусовые, орехи.

Помните о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Существуют некоторые заблуждения в выборе питания в зимний период:

1. Одно из самых частых заблуждений – употребление в большом количестве не сезонных фруктов, ягод и овощей.

На самом деле они не только не укрепят здоровье и иммунную защиту в морозный период, но и, напротив, способны служить дополнительной антигенной нагрузкой на организм. Альтернативой им могут служить продукты, перечисленные выше, специальные обогащенные продукты питания, а также витаминно-минеральные комплексы с компонентами растений и другими природными источниками необходимых организму веществ.

2. Также некоторые считают допустимым употреблять большее количество калорий, набирая при этом вес, в надежде «сбросить» его в теплое время года. Такое отношение к собственному здоровью чревато колебаниями веса с одной стороны и провокацией его дальнейшего набора – с другой. Это не добавляет шансов для поддержания полноценной иммунной защиты организма.

Кроме того, зимой важно правильно использовать прекрасное дополнение к сбалансированному питанию – физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение, которое является залогом поддержания стабильного веса и здоровья.

В зимнее время важно придерживаться следующих простых правил питания.

1. Соблюдать правила здорового питания.
2. Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы, и конечно, простая вода.
3. Грамотно компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.
4. При выборе продуктов питания отдавать предпочтение продуктам, местным по происхождению.
5. Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.

Питьевой режим в зимнее время года

Достаточно ли воды вы потребляете зимой? Большинство людей ответят, что даже не задумывались об этом.

Обычно мы задаём себе этот вопрос в тёплое время года, считая, что жидкость важна и даже необходима именно в жаркую погоду, а также во время активного отдыха.

А как же центральное отопление, обогреватели, сухой воздух? Может наступить обезвоживание.

В холодную погоду тело теряет воду также, как в тёплую, из-за дыхания, потоотделения и мочеиспускания. Пар изо рта на морозе – наглядный признак потери воды! Сочетание тёплой, тяжёлой одежды и упражнений высокой интенсивности способствует повышенному потоотделению.

Вода нужна

Люди, пьющие недостаточно воды чаще страдают хроническими заболеваниями почек (камни в почках, инфекции мочевыводящих путей), повышением артериального давления и другими нарушениями работы сердечно-сосудистой системы.

Вода помогает пищеварительной системе функционировать, лучше обрабатывать пищу, что жизненно важно в зимние месяцы, когда многие склонны переедать.

Признаки недостатка воды в организме - сухая кожа, потрескавшиеся губы, усталость, головокружение.

Недостаток воды может стать причиной сухости слизистой носа, что снижает сопротивляемость респираторным инфекциям.

Благодаря воде слизистые барьеры, защищающие нас от вирусов, работают лучше.

Обезвоживание зимой заподозрить довольно сложно.

Не стоит ориентироваться на жажду. Старайтесь пить воду регулярно в течение дня.

Сколько пить?

Мужчинам рекомендовано выпивать до 15 стаканов жидкости, включая воду, чай, суп, женщинам - примерно 8 стаканов.

Кроме того, организм может получать воду из насыщенных влагой фруктов и овощей.

Потребности в жидкости людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом выше, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Во время тренировок одеваться «слоями», чтобы можно было снять одежду, когда станет жарко, это предотвратит перегрев и потерю воды.

Поставьте напоминание на телефоне, заведите трекер привычек, одной из которых пусть станет регулярное потребление воды!

Как и со всем, что связано со здоровьем, предотвратить обезвоживание – лучше и проще, чем заниматься решением проблем, вызванных его последствиями.