

Profilaktyka i zdrowy styl życia w okresie zimowym



Zima to czas wzmożonej zachorowalności na infekcje. Wzrasta aktywność wirusów, a także zmienia się nasz styl życia. Dlatego warto szczególnie w tym okresie zadbać o swoje zdrowie.

Świadome wybory

Wiele z Twoich nawyków może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby. Należą do nich między innymi:

- zbilansowana dieta – odpowiednia dla płci, wieku, stanu zdrowia
- aktywność fizyczna – dostosowana do wieku oraz Twoich możliwości
- dbanie o higienę snu, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami
- regularne wizyty lekarskie, badania profilaktyczne, przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich.

Więcej informacji znajdziesz na: <https://akademia.nfz.gov.pl/kategoria-profilaktyki/zdrowe-nawyki/>

Budowanie odporności

O odporność dbaj cały rok. Szczególnie zimą, kiedy w większym stopniu grozi Ci narażenie na zachorowania. Zadbaj, aby Twoja dieta była bogata w:

- warzywa i owoce
- produkty zawierające witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D i E (tłuste ryby, oleje roślinne, orzechy i nasiona)
- produkty bogate w witaminę C (papryka, brokuły) oraz grupy B (fasola, produkty pełnoziarniste)

Pamiętaj także o odpowiednio dobranej aktywności fizycznej, dopasowanej do Twoich możliwości. Przeznacz czas również na odpoczynek i regenerację.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej, wejdź na: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zimowy-alfabet-odpornosci>.

Szczepienia – ochrona przed chorobami

Zima to czas wzmożonych zachorowań m.in. na grypę i na COVID-19.

Szczepienia to bezpieczny i skuteczny sposób ochrony przed wieloma chorobami zakaźnymi.

- Szczepienie przeciw grypie najlepiej przyjmij w okresie poprzedzającym szczyt zachorowań, który przypada od stycznia do marca.
- Szczepienie przeciw COVID-19 – przyjmij wszystkie zalecane dawki.

Pamiętaj, że szczepienia to nie tylko ochrona dla Ciebie, ale też dla osób w Twoim otoczeniu.

Więcej na: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/przeziebienie-grypa-czy-covid-19-jak-rozpoznać>.

Profilaktyka w każdym wieku

Profilaktyka ma duże znaczenie. Badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie. Dlatego przynajmniej raz w roku wykonaj morfologię, badanie moczu, cholesterolu i poziomu glukozy we krwi. Pamiętaj także o kontroli ciśnienia tętniczego krwi. Program Profilaktyka 40PLUS daje możliwość bezpłatnego wykonania najważniejszych badań profilaktycznych zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Do programu możesz przystąpić po wypełnieniu ankiety na swoim IKP.



Więcej na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-40-plus>.

Czy wiesz, że...

Zima to dobry czas na odpoczynek. Zanim ruszysz w podróż za granicę, wyrób Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Uprawnia ona do korzystania z publicznej służby zdrowia w nagłych przypadkach, na zasadach obowiązujących w danym kraju. EKUZ jest honorowana w krajach Unii Europejskiej, EFTA oraz w Wielkiej Brytanii.

Pamiętaj, że nie w każdym kraju pokrywane są koszty związane z wypadkami podczas uprawiania górskich sportów. Sprawdź to dokładnie, zanim wyjedziesz.



Bezpieczny odpoczynek

Wyjeżdżasz z dziećmi na ferie? Jedziesz ze znajomymi na narty? Spędzasz czas z bliskimi w domu? Planując zimowy odpoczynek, pamiętaj o zdrowej porcji ruchu i prawidłowym odżywianiu. Oraz o tym, że bezpieczeństwo podczas zimowego odpoczynku zależy przede wszystkim od Ciebie.

Ubieraj się adekwatnie do temperatury panującej na zewnątrz. Wybieraj odpowiednie aktywności, dostosowane do Twoich możliwości.

Zapisz w telefonie ważne numery alarmowe.

W sytuacji zagrożenia mogą okazać się bezcenne. Gdy Ty lub ktoś inny znajdzie się w niebezpieczeństwie, zadzwoń po pomoc.



999



998



997

Przeczytaj więcej na: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zdrowe-ferie-dla-dzieci-i-dla-rodzicow>

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl