

VẬN ĐỘNG THƯỜNG XUYỀN

Luyện tập ít nhất 30 phút mỗi ngày,
5 ngày trong một tuần

- Tăng cường vận động phù hợp với tình trạng sức khỏe, tận dụng cơ hội vận động ngoài trời nếu điều kiện cho phép.



- Hạn chế xem tivi, sử dụng máy tính.
- Nên có khoảng nghỉ từ 3-5 phút để đứng dậy đi lại, nghỉ ngơi, vận động nhẹ khi làm việc, học tập tại nhà.



- Thực hiện các bài tập vận động trong nhà:
+ Tham gia các lớp tập thể dục trực tuyến hoặc tập theo các video hướng dẫn trên internet
+ Tập yoga
+ Nhún nhảy theo nhạc
+ Lên xuống cầu thang
+ Nhảy dây

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG, VẬN ĐỘNG PHÒNG COVID - 19



Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương
2021

DINH DƯỠNG PHÙ HỢP

Ăn đủ 3 bữa mỗi ngày, ăn đúng giờ.



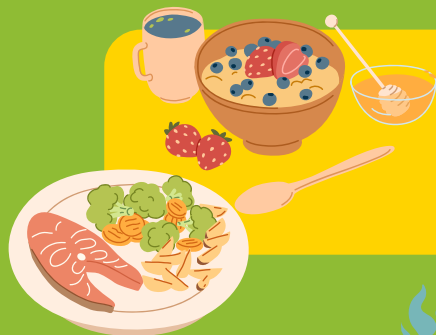
Tăng cường ăn các thực phẩm giàu đạm như: thịt, cá, trứng, tôm, cua, sữa, đậu đỗ... để duy trì hệ thống miễn dịch, giúp cơ thể khỏe mạnh.



Ăn nhiều rau quả tươi đặc biệt là rau lá có màu xanh đậm, củ quả có màu vàng và đỏ, quả chín.



Không ăn kiêng nếu không có chỉ định của thầy thuốc, cố gắng ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau trong 1 bữa và trong 1 ngày.



Nấu chín thức ăn, ăn ngay sau khi nấu. Hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn; thực phẩm có chứa nhiều mỡ động vật, đường, muối; thực phẩm không còn tươi.

DINH DƯỠNG PHÙ HỢP

Uống đủ lượng nước theo nhu cầu (mỗi ngày từ 2-2.5 lít), uống cả khi không khát, nên uống nước ấm.



Bảo quản thực phẩm sống, chín trong các dụng cụ chứa khác nhau và ở các vị trí khác nhau.



Hạn chế uống rượu bia, tránh tụ tập đông người.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trước và sau khi chế biến thức ăn, trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh.

