|  |
| --- |
| 日常生活中易于实践的  新型冠状病毒『 健康生活守则 』 |

|  |
| --- |
| **1. （营养管理）提高营养、降低热量**。 |
| • 多吃新鲜水果蔬菜 (每天500g以上), 充分喝水 |
| • 摄取多种蛋白质食品 (鱼、蛋、豆、脂肪含量低的肉类等) |
| **2. （身体活动）少坐，多活动**。 |
| • 伸展运动，简单的体操，在家中运动(成人一天30分钟，儿童一天1小时) |
| • 抽空站起来活动, 减少坐着或躺着的时间 |
| • 尽可能增加日常生活中的活动。 (散步、爬楼梯、清扫、 种菜园等) |
| **3. （心理健康）敞开心扉，减少不安**。 |
| • 睡眠、饮食、运动等有规律的生活，与家人、朋友、邻居多沟通交流。 |
| • 关注有公信力的机关、专家所提供的信息。 |
| • 保持充足的睡眠，调整好游戏、SNS、视频等时间。 |
| **4. （预防疾病）注意观察疾病，坚持治疗。** |
| • 注重维持健康体重，戒烟，接种预防疫苗，定期检查身体等健康管理。 |
| • 确认药品备齐状态，坚持慢性疾病的治疗和管理。 |
| • 如有紧急情况或新冠病毒感染症状请马上联系医疗机构 |

<由DANURI呼叫中心1577-1366提供翻译。>