

Dbajmy o zdrowie i bezpieczeństwo!

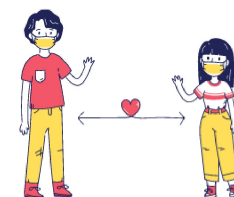


Zawsze stosuj się do aktualnie obowiązujących zasad bezpieczeństwa!

Zasłaniaj usta i nos w miejscach, gdzie jest to zalecane



Zachowuj dystans



Stosuj zasady higieny



Zrezygnuj z uścisków dłoni i przejdź na **bezkontaktowe metody powitań**.



Regularnie myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej 30 sekund.



Regularnie **dezynfekuj powierzchnie** kontaktowe, takie jak klamki, stoły i biurka.



Unikaj dotykania twarzy i zasłaniaj usta oraz nos podczas kichania i kaszlu.



Popraw wentylację, otwierając okna.

Szczepienia ochronne są ważne

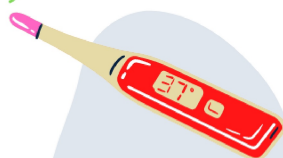
Pamiętaj, że szczepionki:

- ratują życie,
- są jednym z największych osiągnięć cywilizacji,
- chronią przed powikłaniami i kalectwem z powodu chorób zakaźnych,
- działają szybko,
- eliminują najgroźniejsze choroby zakaźne,
- Szczepienie przeciw COVID - 19 to skuteczne narzędzie do walki z pandemią! Zaszczep się!



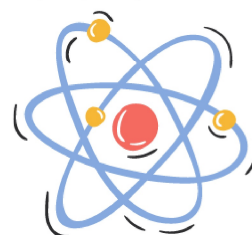
Zostań w domu, jeśli...

- **Źle się czujesz.**
- Któryś z **Twoich domowników jest chory.**
- Jeśli niepokoją Cię objawy chorobowe skontaktuj się z lekarzem najpierw telefonicznie.



Zawsze szukaj wiarygodnych informacji

Sprawdzając informacje korzystaj ze sprawdzonych źródeł, słuchaj autorytetów i opieraj się o wyniki badań naukowych.



10 zasad zdrowego stylu życia



- 1** **Jedz regularnie**, najlepiej 5 posiłków, pamiętaj o częstym piciu wody. Najzdrowiej jest planować posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.
- 2** **Zrezygnuj z fast foodów** i słodzonych napojów, a także napojów energetycznych. Jedz produkty dobrej jakości, wybieraj świadomie, zadbaj o higienę spożywania posiłków, nie jedz byle czego w pośpiechu. To, co spożywasz ma znaczenie dla Twojego zdrowia i samopoczucia.
- 3** **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.
- 4** **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Zapewnij sobie właściwą dla swojego wieku dawkę snu.
- 5** **Unikaj używek** i nie szukaj pocieszenia w uzależnieniach! Nie marnuj życia, zadbaj o swój rozwój i podejmuj wyzwania by być lepszą wersją samego siebie, doksztalcaj się, bierz udział w aktywnościach różnych sfer życia, bądź ciekawy!

Znaczną część życia spędzamy w pracy i szkole. **Dobrze planuj** swój rozkład dnia, rób przerwy. Zadbaj o odpowiednio zorganizowane środowisko pracy, zwłaszcza gdy pracujesz lub uczysz się zdalnie.

Dbaj o ergonomię swojego stanowiska pracy, dobre oświetlenie, odpowiednią temperaturę otoczenia.
- 6**

7 **Zadbaj o psychikę**. Najbardziej rujnujący dla zdrowia jest stres chroniczny, czyli doświadczany często. Jeśli masz problemy - nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty! Zadbaj o dobre relacje z innymi, dobry przyjaciel może być pomocny!
- 8** **Chroń skórę przed słońcem**, pamiętaj że promieniowanie UV może być groźne zarówno w lecie, jak też zimą.
- 9** **Żyj zgodnie z naturą** i docień jej piękno. Wybierz się na spacer do lasu, na łąkę, wycisz się, zrelaksuj, zauważaj piękne miejsca, ciesz się życiem.
- 10** **Badaj się!** Regularne sprawdzanie swojego stanu zdrowia pozwoli kontrolować wyniki, a także wskazać moment załamania zdrowia. Profilaktyka jest bardzo ważna, zachęcaj do badań swoich bliskich!