

Запишіть рідних на щеплення проти COVID-19, правця та дифтерії



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Здоров'я наших рідних напряду залежить від нас. Адже їхній імунітет із віком стає слабшим, а організм — більш вразливим до хвороб. Людям старшого віку потрібно стежити за своїм харчуванням, сном, режимом дня, а також не забувати вчасно робити щеплення та відвідувати сімейного лікаря. Тому наше головне завдання — це піклуватися про своїх рідних, постійно нагадувати батькам про здорове харчування, режим сну та згубність шкідливих звичок. Не забувати телефонувати бабусі та дідусю, цікавитися їхнім самопочуттям, стежити за регулярними обстеженнями та прийомом ліків.

Ми підготували для вас декілька порад, які допоможуть зберегти здоров'я старших родичів.

Запишіть рідних на щеплення проти COVID-19, правця та дифтерії.

Дізнайтеся у місцевому Центрі контролю та профілактики хвороб (ЦКПХ), чи можна зробити запит на приїзд вакцинальної бригади.

Прогуляйтеся разом із бабусею та дідусем на свіжому повітрі.

Знайдіть комплекс простих вправ для батьків і спільно виконуйте їх для підтримання мінімальної фізичної активності.

Разом із рідними складіть здорове меню на тиждень, щоб забезпечити збалансований раціон.

Запишіть батьків на прийом до сімейного лікаря.

Запитайте батьків, чи добре й достатньо вони сплять, чи дотримуватися графіка сну.

Пам'ятайте, що турбота про найрідніших не тільки допоможе зберегти їхнє здоров'я, а й інколи може врятувати життя.

За інформацією ВООЗ.