



Încă de când se instalează toamna și simțim primele temperaturi mai scăzute, corpul nostru începe să resimtă efectele negative ale frigului. Ca să nu ne confruntăm și cu o răceală care să ne strice toate planurile și buna dispoziție, e important să avem grijă de noi și să respectăm câteva reguli simple.

Îmbracă-te conform temperaturii de afară!

Ai grijă și în privința extremităților corpului, pentru că prin acestea pierzi cea mai multă căldură. Poartă mănuși, căciuli sau pălării, fulare sau eșarfe, șosete groase.

Evită umezeala

Umezeala menține o temperatură scăzută, iar dacă ai hainele sau încălțăminte ude, îți va fi foarte greu să te încălzești.

Mănâncă sănătos

Menține o alimentație sănătoasă, bogată în fructe și legume, ceaiuri neîndulcite, supe slabe de legume și pui. Consumă cât mai des alimente bogate în vitamina C și antioxidanți, citrice, pătrunjel, usturoi, ardei iute.

la suplimente cu vitamine și minerale, pentru imunitate

Specialiștii recomandă ca pe lângă aportul provenit din alimentație, să plusezi cantitatea de vitamine și minerale cu ajutorul suplimentelor. Poți încerca vitamina C, vitamina E, magneziu, zinc, sau suplimente naturale, cu echinacea, propolis sau lăptișor de matcă.

Odihnește-te și evită stresul

Tot pentru imunitate este extrem de important să dormi suficient, cel puțin 7 ore pe noapte, și să eviți pe cât posibil stresul.

Nu lăsa frigul și vremea capricioasă să strice zilele frumoase de toamnă ale familiei tale. Ajută-i să fie sănătoși și să se protejeze de răceală și gripă, iar zilele de toamnă vor fi la fel de frumoase ca cele de vară.

Dacă ai simptome de răceală anunță medicul de familie pentru a fi monitorizat și pentru a primi tratament adecvat.

Spală-te frecvent pe mâini cu apă și săpun sau, utilizează substanțe dezinfectante specifice.

Dacă ai o afecțiune respiratorie este recomandat să porți mască de protecție.

Periodic, dezinfectează obiectele și suprafețele cu care intri în contact (tastatură, telefon etc).

Aerisește spațiul în care îți desfășori activitatea sau în care locuiești, cât mai des posibil, chiar și în sezonul rece.

Păstrează distanța socială.

Nu uitați, sănătatea și siguranța dumneavoastră sunt pe primul loc!

Pentru o gamă diversificată de produse și servicii din domeniul SSM - SU, specialiștii din cadrul Grupului de firme Iasisting vă stau la dispoziție.

Iași, Str. Mitropolit Varlaam, nr. 46-48, cod poștal 700198

☎ 0232 237 515 ☎ 0332 411 779

✉ office@iasisting.ro

#think
work
be **Safe**
www.iasisting.ro