



8 עצות לשמירה על הבריאות בימי הקורונה ולאחריהם

בשעה שמשרד הבריאות עושה כל שביכולתו כדי להגן על אזרחי ישראל וכדי לקיים ולחזק את מערכת הבריאות בעת משבר, חשוב לזכור שצריך לשמור על הבריאות בדרכים רבות ולא רק על ידי הקטנת הסיכון להדבקה בנגיף. כל אחד מאתנו חווה שינויים משמעותיים באורחות החיים לנוכח התקנות החדשות, יחד עם זאת חשוב לזכור שיש לשמור על הבריאות ולהמשיך לקדם אורח חיים בריא. החיים נמשכים וימשכו גם לאחר הקורונה.

להלן מספר המלצות:

1. זוזו!

- א. מחוץ לבית: אמנם אנחנו נדרשים להישאר בבית רוב הזמן, אך ההנחיות מאפשרות לנו לבצע פעילות גופנית מחוץ לבית, כולל הליכה ופעילות ספורטיבית שבה יש פחות מחמישה משתתפים אשר שומרים על מרחק של שני מטרים זה מזה. חשוב ביותר לנצל הזדמנות זו על מנת לשמור על כושר גופני ולנשום קצת אוויר צלול. אנא, תאמו עם שכניכם את זמני השימוש במעלית או במדרגות כך שתמנעו לעשות כן באותו זמן.
- ב. בתוך הבית: ישנן הרבה אפשרויות לפעילות גופנית – עליה במדרגות, מתיחות, התעמלות או ריקוד עם וידאו. השתדלו לשמור על שגרת פעילות כל יום למענכם ולמען משפחותיכם.



2. אל תיצמדו למסכים למשך כל היום. ישיבה תוך כדי צפייה במסכים פוגעת בבריאות הנפש ובשינה וגורמת לנו לשבת יותר מדי !!! מצאו לעצמכם עיסוקים אחרים – בישול, אפיה, ניקוי, מלאכת יד, מוזיקה, קריאה, גינון. השתדלו להקטין עד כמה שניתן את זמן הישיבה.



3. שימרו על תזונה בריאה והימנעו מעישון. ההמלצות התזונתיות לא השתנו מאז פרוץ הקורונה. דיאטה ים תיכונית, או זו המבוססת על צריכה מרובה של פירות וירקות, מומלצת, זמינה ואפשרית. דאגו למנוע מבני המשפחה אכילת "ג'אנק פוד", עתיר קלוריות, תוך צפייה בטלוויזיה. עישון בתוך הבית ובנוכחות הילדים הוא במיוחד מסוכן.



4. אל תתעלמו ממצב הבריאות שלכם: אם יש לכם מחלה כרונית, הבטיחו לעצמכם כמות מספקת של תרופות והמשיכו במעקב העצמי. חשוב להיות בקשר תכוף עם רופא המשפחה ועם ספקי שירות רפואי אחרים. רצוי להתקשר טלפונית בימים אלה.



5. רפואה מונעת. ממשיכים היום לתת חיסונים לילדים. חשוב להקפיד על שיגרת החיסונים ולא להפסיד חיסון שישמור על בריאות הילד בעתיד. מבוגרים, אם יש ביכולתכם לבצע פעולות לגילוי מוקדם – ממוגרפיה, משטח מצוואר הרחם, דם סמוי בצואה או קולונוסקופיה, עשו זאת. אם לא, סמנו זאת ביומנכם לעוד 2-3 חודשים מהיום. לא לשכוח! זה עשוי להציל חיים.



6. מחלות חריפות. אל תתעלמו מסימפטומים ואל תדחו פניה לעזרה רפואית. אין זה אומר שבמשבר הקורונה איננו חשופים למחלות אחרות. אנא, הגיעו לבית חולים מיד אם יש לכם סימנים של מחלת לב: כאבים או לחץ בחזה, הזעה, קוצר נשימה, או אירוע מוחי: קושי בבליעה או בדיבור, חולשה בגפיים – צוות בית החולים נמצא שם כדי לבצע פעולות מצילות חיים.



7. בריאות הנפש. ימים אלה מאד מלחיצים. החדשות על הקורונה מצערים מאד. מתיחות, קריאה, מדיטציה עשויים לעזור. תשתתפו בפעילויות שאתם אוהבים. צרו קשר עם משפחה וחברים. דווחו לאנשים איך אתם מרגישים. צרו קשר עם אנשי מקצוע אם אתם מרגישים לחוצים במיוחד.



8. סולידריות. חוסן חברתי וערבות הדדית חשובים מעוד בימים אלו. שימרו על קשר.

