






Шановні колеги та студенти!

На виконання Наказу НФаУ від 11 березня 2020 року № 139 «Про запровадження карантинних заходів у НФаУ», Наказу НФаУ від 30 березня 2020 року № 170 «Про продовження терміну карантинних заходів у НФаУ», Розпорядження НФаУ від 16 березня 2020 року № 54 «Про додаткові заходи для запобігання поширення захворювання на коронавірус COVID-19» та постанови Кабінету Міністрів України від 2 квітня 2020 року № 225 «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 року № 211» і з метою запобігання занесенню, поширенню та профілактики на території України гострої респіраторної хвороби спричиненої коронавірусом COVID-19 надаємо пам'ятку «12 корисних звичок для здорового імунітету», а також нагадуємо, що коронавірус COVID-19 та більшість респіраторних захворювань мають схожі симптоми, тож якщо у Вас кашель, нежить, підвищена температура, утруднення дихання, то невідкладно зверніться до сімейного лікаря, який затвердить алгоритм дій та знає, як Вам допомогти.

60 % факторів здоров'я імунітету пов'язано саме з нашими звичками. Свій імунітет можна і потрібно підтримувати в хорошій формі. Для цього необхідно дотримуватися простих правил:

1. Вживайте овочі й фрукти 	2. Збагачуйте свій раціон 	3. Обмежте вживання алкоголю 
4. Відмовтеся від паління 	5. Дотримуйтесь гігієни 	6. Спите не менше 7 годин 
7. Більше посміхайтесь 	8. Більше позитивних емоцій 	9. Живіть активно 
10. Дозуйте стрес 	11. Займайтесь йогою чи іншими видами корисної релаксації 	12. Частіше бувайте на свіжому повітрі 

Більше інформації за посиланням: <https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov>.

Бережіть себе та своє здоров'я !!!!

Адміністрація НФаУ