

A járvány idején megváltozott az életünk. Szeretteink, embertársaink és saját magunk védelme érdekében sokat tartózkodunk otthonunkban, a lehetőségeinkhez mérten igyekszünk minél kevesebbet kimozdulni.

Vegyük komolyan az óvintézkedéseket, a legfontosabb a vírus terjedésének megállítása, az érintkezés elkerülése másokkal, amihez gyakran saját kényelmünket, igényeinket is félre kell tennünk.

A bezártság, az önkéntes karantén, a kevés testmozgás, negatív hatással lehet az egyének testi-lelki egészségére, jólétére és életminőségére.

Nehéz időszakban vagyunk, amely mentálisan és gazdaságilag is megterhel minket, de ki-ki megtalálhatja benne a saját örömét – legyen az, az együtt töltött idő a szeretteinkkel, önfejlesztés, nagytakarítás, lakás felújítás, sütés-főzés, egy új hobbi, kicsit nagyobb odafigyelés magunkra.

Járványos időszakon kívüli időben is javasolt és célszerű hogy minden esetben az egészségi állapotnak megfelelő, egészséges ételt fogyasszunk. Nincs ez máshogy a jelenlegi helyzetben sem, sőt. Most még nagyobb hangsúlyt kell fektetnie mindenkinek arra, hogy az étkezések változatosak, zöldségben, gyümölcsben gazdagok legyenek, mely hozzájárulhat az immunrendszer erősítéséhez. Fontos érdeke mindannyiunknak, hogy minél kevesebb beteg legyen és a betegek minél könnyebben és gyorsabban vészeljék át a fertőzést. Ennek elérésében nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás és a testmozgás.

Az otthoni ételkészítés során érdemes előnyben részesíteni, akár a helyi termelői piacokon is beszerezhető friss zöldségeket, gyümölcsöket, melyek azon felül, hogy egészségesek, megbízhatóak, biztonságosak, vásárlásukkal a helyi termelőket támogatjuk. Javasolt továbbá külön figyelmet fordítani a gyermekekre, akiknek energiaigénye az otthon töltött időszakban kevesebb lehet, mint általában. Ezért az ő esetükben különösképpen figyeljünk a változatosságra, valamint az energia szükségletre. Az édességet, a túlsózott ételek fogyasztását az otthoni ételkészítés során is kerüljük, vegyünk példákat, recepteket az interneten megtalálható közétkeztetési cégektől. Akinek van lehetősége, a helyi közétkeztetéstől is vásárolhat otthonra ételt, így az életkornak megfelelő mennyiségű és jó minőségű ételt adhatunk a gyermekeknek.

Az idősök étkezési ajánlását az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet a https://ogyei.gov.hu/uj_idoseknek_szolo_taplalkozasi_ajanlással_segiti_az_ogyei_az_egesz_seg_megorzeset linken tette közzé, mely segítséget nyújthat a 60 év felettiiek étkezésében.

Kerüljük a nassolást. Előfordul, hogy néhányan az evésben találnak örömforrást a négy fal között, vagy unatkoznak, és közben nassolnak. Próbáljuk figyelmünket másra terelni az evésről. Készítsünk napirendet, amelyben kijelölhetjük az étkezések pontos idejét és számát. Naponta ötször étkezzünk. Ne tartsunk otthon egészségtelen chipseket, ropikat, kekszeket, helyettük válasszunk gyümölcsöket, zöldségeket. Fontos a megfelelő folyadékfogyasztás, erre legjobb megoldás a csapvíz.

További vásárlási és étkezési tanácsok találhatóak az OGYÉI honlapján a https://ogyei.gov.hu/vasarlas_i_es_etkezesi_tanacsok_jarvany_idejere_20200318/ linken.

Fontos a testmozgás is. Az edzőtermet egyáltalán nem ajánlott látogatni, a lakáson belül is vannak alternatívák, ilyenek az interneten elérhető edzések, táncórák, jógyakorlatok, illetve szobakerékpár és egyéb fitness gépek használata. A testmozgás megkezdése előtt mindenképpen melegítsünk be és ne feledkezzünk meg a mozgás utáni nyújtógyakorlatokról sem. Amíg végezzük a testmozgást, tárjuk szélesre az ablakokat, hogy jóleső friss tavaszi levegőt szívjunk a gyakorlatok közben. Fontos a megfelelő folyadékpótlás biztosítása a testmozgás során. Ha nincs tapasztalata ezeknek a gyakorlatoknak az elvégzésében, legyen óvatos és legyen tudatában saját korlátainak.

A bezártság által okozott stressz árt a mentális egészségnek. Számos tanulmány kimutatta, hogy a testmozgás erősítheti az immunrendszert.

Az idősebb korosztály a napi egészségügyi sétát most inkább kerülje. Szerencsések azok, akik kertes házban élnek, így a kertészkedéssel, háztáji munkával, kinti mozgással javíthatnak a rossz közérzetükön.

A túl sok és túl kevés testmozgás sem jó, a megfelelő arány megtalálása most is kulcsfontosságú.

Egyes tanulmányok arra utalnak, hogy az influenzavírussal való megfertőződés esetén az enyhe vagy mérsékelt testmozgás javíthatja a gyógyulási esélyeket, miközben az ennél nagyobb mennyiségű sport inkább káros hatásokkal jár, a túlzott testmozgás bizonyos esetekben érzékenyebbé teheti a testünket a támadásokkal szemben, különösen igaz ez a légzőszervet támadó vírusfertőzésekre.

Az enyhe és közepes mértékű testmozgás, tehát a heti körülbelül három alkalom, csökkentette az elhalálozás kockázatát az 1998-as hongkongi influenzajárvány során – mutatott rá Tamara Hew-Butler, a Wayne State University sporttudományi professzora.

A WHO ajánlásai szerint:

- Végezzen enyhe vagy közepes intenzitású edzést (20-45 perc), hetente háromszor!
150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perces erőteljes fizikai aktivitást javasolnak hetente, vagy ezek kombinációját.
- Csökkentse ülés idejét, ha csak lehetséges, álljon fel. Ideális esetben, az ülést, fekvést legalább 30 percenként szakítsa meg. Fontolja meg hogy egy magas asztal használatával, vagy egy halom könyv, vagy más anyag egymásra helyezésével állva is dolgozzon!
- Próbálja fenntartani a már megszerzett erőnlétet a karantén időszakában!
- Kerülje a fizikai érintkezéseket edzés közben is!
- Használat után mossa le és fertőtlenítsen az eszközeit!
- Aludjon jól és étkezzon megfelelően, hogy erősítse az immunrendszerét!

- Legyen optimista!

- Ne vigye túlzásba az edzést, kerülje a kimerültséget, ami növeli a fertőzés kockázatát!

- Hanyagolja a testmozgást, ha influenza-szerű tünetei vannak!

A koronavírus számos szorongást előidézhet bennünk. Ahhoz, hogy a járvány körül kialakuló mentális megterhelést is kezelni tudjuk, fontos a pszichológiai immunrendszerünk megerősítése, megküzdési stratégiáink aktivizálása.

Rendkívül fontos a társas kapcsolatok fenntartása: lényeges, hogy ilyenkor is meg tudjuk osztani érzéseinket, aggodalmainkat olyanokkal, akik támogatnak ebben a helyzetben, illetve tudjunk szociális életet élni, ezért legyünk nyitottak a modern kommunikáció lehetőségeire (szervezhetünk például videócsetet vagy online közös játékot a barátainkkal). A közösségi médián, különböző alkalmazásokon keresztül is tarthatjuk a kapcsolatot másokkal, a lényeg, hogy ne szigetelődjünk el karantén esetén sem!