

Уважаемые слонимчане!

В преддверии новогодних праздников хочу поделиться советами, которые могут помочь провести торжества безопасно с точки зрения гигиены и эпидемиологии.

Прежде всего, заранее составьте список покупок и постарайтесь посетить магазин не в последний день, когда велика вероятность большого скопления людей в торговом зале, а за 2-3 дня.

В магазине соблюдайте все меры предосторожности, которые наши специалисты советовали ранее. К сожалению, COVID-19 никуда не ушел и перешагнет вместе с нами в 2022 год. Поэтому не забудьте перед входом в магазин надеть маску и обработать руки антисептиком. В торговом зале придерживайтесь социальной дистанции.

При покупке товаров особое внимание обращайте на их сроки годности!

С учетом установившейся морозной погоды при передвижении по улице соблюдайте осторожность, чтобы не поскользнуться и не получить травму.

За 2-3 дня рекомендуется устроить разгрузочные дни. Это не значит, что надо голодать! Отдайте предпочтение низкокалорийной и легко усваиваемой пище. Употребляйте больше овощей, фруктов, кисломолочных продуктов.

Не стоит также голодать в последний день уходящего года в ожидании новогоднего застолья. Лучше до начала торжества делать небольшие перекусы с интервалом в 4 часа. Не употребляйте алкогольные напитки на пустой желудок.

Старайтесь не готовить на праздник большое количество еды, чтобы в первые дни нового года не пришлось доедать «прошлогодние» салаты!

Не забывайте и про двигательную активность! Будет полезно среди застолья сделать пару перерывов, чтобы выйти на улицу, прогуляться и заодно проветрить комнату!

Помните, что Рождество и Новый год – это семейные праздники! С точки зрения эпидемиологии их лучше провести в тесном кругу семьи, наслаждаясь семейным очагом и спокойствием!

Пользуясь случаем, хочу поздравить всех с наступающими праздниками! Пожелать хронического здоровья, прогрессирующего счастья, рецидивирующей удачи и санитарно-эпидемиологического благополучия!

Главный врач
Дервоедов Дмитрий Григорьевич