



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ

την υγεία και το ανοσοποιητικό σας

κατά την πανδημία

Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού κατά τη διάρκεια του χειμώνα και ειδικά στο πλαίσιο της προστασίας της υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 είναι βασική προτεραιότητα για όλους. Στο πλαίσιο δε του αναμενόμενου εμβολιασμού του γενικού πληθυσμού έναντι της νόσου COVID-19 και της σταδιακής επαναφοράς δραστηριοτήτων, όπως το λιανεμπόριο, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη διατήρηση της καλής ατομικής υγείας, μαζί με τα αναγκαία μέτρα συλλογικής προστασίας, δηλαδή τα μέτρα απόστασης, χρήσης μάσκας, υγιεινής χειρών και αναπνευστικού.

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά το ανοσοποιητικό μας σύστημα χρειάζεται ισορροπία και αρμονία, μάλιστα η επιστημονική έρευνα για την ενίσχυσή του εστιάζει στην επίδραση της διατροφής, της φυσικής άσκησης, του ψυχολογικού στρες και άλλων παραγόντων. Υπάρχουν απλοί τρόποι να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας, κάνοντας συγκεκριμένες υγιεινές επιλογές και βελτιώνοντας τον τρόπο ζωής μας.

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα φροντίζει για την προστασία του ανθρώπινου σώματος από αντιγόνα και παθογόνους μικροοργανισμούς, δηλαδή ιούς, βακτήρια και παράσιτα. Τα κύτταρα του ανοσοποιητικού έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν ξένες προς τον οργανισμό ουσίες και να αμυνθούν εναντίον συγκεκριμένων χημικών ομάδων που βρίσκονται στην επιφάνειά του, προσπαθώντας να τις απενεργοποιήσει ή να τις καταστρέψει.

Υγεία & Ασφάλεια | 26.01.2021



wecare@gepgroup.gr | +30 21 1188 2830 | +30 6932 103402

➤ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΠΟΛΛΑ ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Η ανοσολογική μας απόκριση επηρεάζεται όταν δεν τρεφόμαστε επαρκώς και υγιεινά. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία που περιέχονται στα λαχανικά και τα φρούτα ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και θωρακίζουν έτσι την υγεία μας. Ανάμεσα σε αυτά ανήκουν το σελήνιο, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός, το φυλλικό οξύ και οι βιταμίνες Α, C, Ε και Β6. Οι τροφές που συστήνεται να προτιμάτε είναι τα εσπεριδοειδή (πλούσια σε βιταμίνη C), οι κόκκινες πιπεριές (βιταμίνη C), το μπρόκολο (βιταμίνες Α, C και Ε), το σπανάκι (βιταμίνη Α και C), τα αμύγδαλα (βιταμίνες C και Ε), το ακτινίδιο (βιταμίνη C, Κ, φυλλικό οξύ και κάλιο), οι φακές (σίδηρος), το κοτόπουλο (βιταμίνη Β6) και οι ηλιόσποροι (βιταμίνη Β6, Ε).



ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Δυστυχώς, τα έκτακτα μέτρα προστασίας δημόσιας υγείας που εφαρμόζονται και οδηγούν σε lock-down έχουν ως αποτέλεσμα τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα. Το πρόβλημα αυτό δεν είναι έντονο μόνο σε όσους γυμνάζονται τακτικά σε γυμναστήρια και αθλητικές εγκαταστάσεις που ανά διαστήματα είναι σε αναστολή, αλλά κυρίως επηρεάζει όσους δεν αθλούνται συστηματικά με αυτή τη μορφή και πλέον κινούνται ελάχιστα μέσα στη μέρα, καθώς οι περισσότεροι τηλεργάζονται. Ακόμα και 3-4 λεπτά διάλλειμα από την καθιστή θέση και η οποιασδήποτε μορφής χαμηλής έντασης άσκηση, όπως περπάτημα ή διατάξεις, θα βοηθήσουν στο να χαλαρώσουν οι μυς και να βελτιωθεί η κυκλοφορία του αίματος στο σώμα.

Εάν ήδη γυμνάζεστε με οποιονδήποτε τρόπο, τότε προστατεύεστε από μια σειρά προβλημάτων υγείας και νοσημάτων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, η καρδιαγγειακή νόσος και διάφορες μορφές καρκίνου, καταστάσεις που μεταξύ άλλων αποτελούν επιβαρυντικούς παράγοντες για τη νόσο COVID-19.

Εάν δεν γυμνάζεστε τακτικά, δοκιμάστε να κάνετε γυμναστική με online προγράμματα, βάλτε μουσική και χορέψτε, κάντε σχοινάκι και μην ξεχνάτε τις διατάξεις και τις ασκήσεις ισορροπίας. Όλοι αυτοί είναι τρόποι να παραμείνετε δραστήριοι στο σπίτι.

Για κάθε ηλικιακή ομάδα δίνονται συγκεκριμένες συστάσεις για φυσική δραστηριότητα.

Ηλικιακή Ομάδα	Σύσταση
Βρέφη κάτω του 1 έτους	• Όλα τα βρέφη πρέπει να είναι σωματικά δραστήρια πολλές φορές την ημέρα. • Για όσα βρέφη δεν έχουν περπατήσει ακόμη, τουλάχιστον 30 λεπτά σε πρηνή θέση, καθώς και παιχνίδι στο πάτωμα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας όταν δεν κοιμάται.
Παιδιά < 5 ετών	• Όλα τα μικρά παιδιά πρέπει να περνούν τουλάχιστον 180 λεπτά την ημέρα σε διάφορους τύπους σωματικών δραστηριοτήτων σε οποιαδήποτε ένταση. • Τα παιδιά ηλικίας 3-4 ετών πρέπει να περνούν τουλάχιστον 60 λεπτά αυτού του χρόνου σε σωματική δραστηριότητα μέτριας έως έντονης έντασης.
Παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5-17 ετών	• Όλα τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έως έντονης έντασης. • Αυτό πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες που ενισχύουν τους μυς και τα οστά, τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα. • Η σωματική άσκηση άνω των 60 λεπτών καθημερινά θα προσφέρει επιπλέον οφέλη για την υγεία.
Ενήλικες > 18 ετών	• Όλοι οι ενήλικες πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας ή τουλάχιστον 75 λεπτά σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. • Για πρόσθετα οφέλη για την υγεία, οι ενήλικες θα πρέπει να αυξάνουν τη σωματική τους δραστηριότητα μέτριας έντασης σε 300 λεπτά την εβδομάδα. • Για την ανάπτυξη και διατήρηση της μυοσκελετικής υγείας, οι δραστηριότητες ενδυνάμωσης των μυών στις οποίες συμμετέχουν μεγάλες ομάδες μυών θα πρέπει να γίνονται σε 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα. • Επιπλέον, οι ηλικιωμένοι ενήλικες με περιορισμένη κινητικότητα πρέπει να έχουν σωματική δραστηριότητα 3 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα για να βελτιώσουν την ισορροπία και να αποτρέψουν πτώσεις.

➤ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ

Η παχυσαρκία σχετίζεται με μείωση της ανταπόκρισης του ανοσοποιητικού και μάλιστα αποτελεί παράγοντα κινδύνου για σοβαρή νόσηση COVID-19. Προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα υγιές σωματικό βάρος, αποφεύγοντας όμως υποθερμιδικές δίαιτες. Για να εκτιμήσετε αν βρίσκεστε εντός φυσιολογικών ορίων, μπορείτε να υπολογίσετε το Δείκτη Μάζας Σώματός (ΔΜΣ) σας, ως εξής:

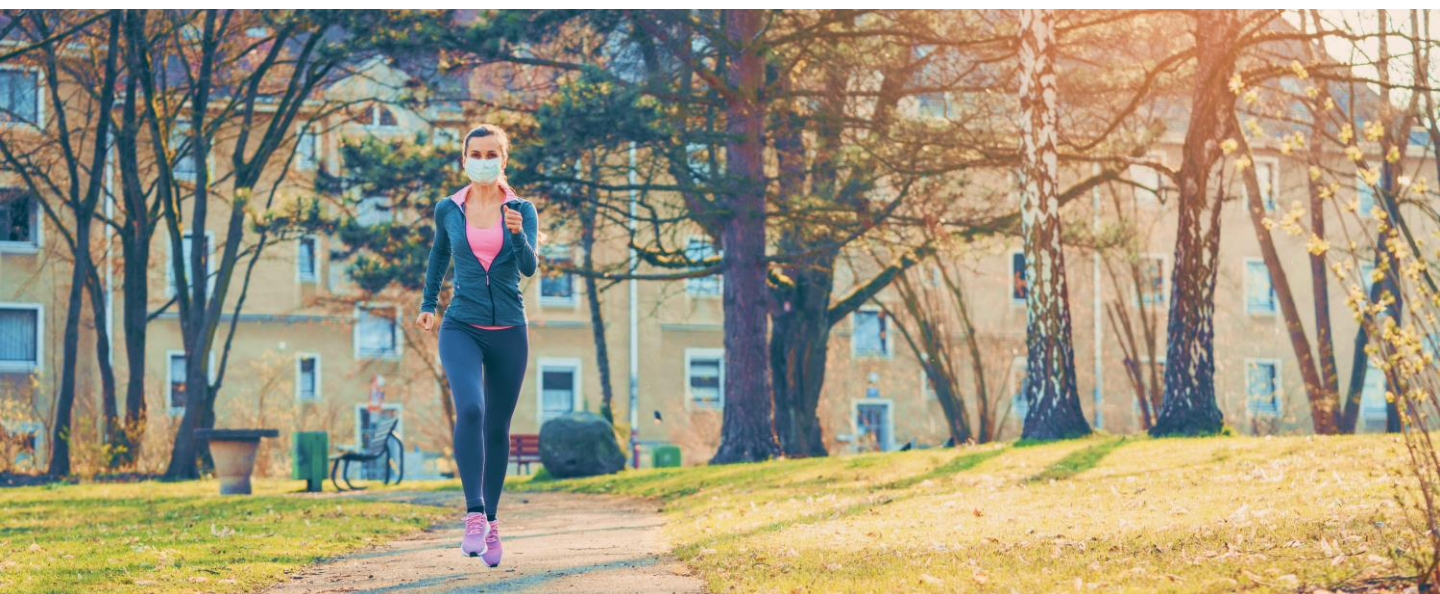
$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος (kg)} \div \text{τετράγωνο του ύψους (m}^2\text{)}$

π.χ. άτομο που έχει ύψος 1,70 και βάρος 65 kg έχει $\Delta\text{Μ}\Sigma = 65 / 1,7 \times 1,7 = 65 / 2.89 = 22,49$, το οποίο σημαίνει ότι έχει φυσιολογικό σωματικό βάρος.

ΔΜΣ	Ερμηνεία
< 18.5	Λιποβαρής
18.5–24.9	Φυσιολογικό βάρος
25.0–29.9	Προ-παχυσαρκία
30.0–34.9	Παχυσαρκία 1 ^{ου} βαθμού
35.0–39.9	Παχυσαρκία 2 ^{ου} βαθμού
> 40	Παχυσαρκία 3 ^{ου} βαθμού

WHO: Body mass index – BMI

Εάν με βάση το ΔΜΣ δεν έχετε φυσιολογικό σωματικό βάρος, θα πρέπει να κάνετε αλλαγές στη διατροφή και στο επίπεδο σωματικής άσκησης, ενδεχομένως και να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας, καθώς η παχυσαρκία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πολλά νοσήματα, όπως σακχαρώδης διαβήτης, αρτηριακή υπέρταση, στεφανιαία νόσος, κακοήθειες. Η παχυσαρκία φαίνεται να αποτελεί παράγοντα κινδύνου και για τη νόσο COVID-19, ενώ οι αναφερόμενες παθήσεις επίσης θέτουν το άτομο σε ευπαθή ομάδα.



➤ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ το κάπνισμα

Το κάπνισμα αποτελεί την πρώτη αναστρέψιμη αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας στον κόσμο και άρα είναι ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η θνησιμότητα που σχετίζεται με το κάπνισμα αυξάνεται σε 7,2 εκατομμύρια ζωές ετησίως, σκοτώνοντας περισσότερους ανθρώπους από το AIDS, την ελονοσία και τη φυματίωση. Εκτός από την πρόκληση ασθένειας και θανάτου, ο καπνός είναι η κινητήριος δύναμη των ανισοτήτων στην υγεία. Εάν εστιάσουμε στη νόσο COVID-19, έρευνες δείχνουν ότι οι καπνιστές έχουν περισσότερες «πύλες εισόδου» του ιού στο αναπνευστικό τους σύστημα. Συγκεκριμένα, το μόριο του ενζύμου ACE2, το οποίο ο ιός χρησιμοποιεί ως θέση πρόσδεσης στην επιφάνεια των κυττάρων, έχει βρεθεί ότι εκφράζεται περισσότερο στους καπνιστές, γεγονός που πιθανά τους καθιστά πιο ευάλωτους για νόσηση. Επιπλέον, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εστιάζει και στην επαφή των δακτύλων των χεριών με τα χείλη κατά το κάπνισμα, η οποία μπορεί να ευοδώσει τη μετάδοση του ιού στο αναπνευστικό σύστημα από μολυσμένες επιφάνειες, μέσω των χεριών.

➤ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ την κατανάλωση αλκοόλ

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν δεν πίνετε να μην ξεκινήσετε την κατανάλωση αλκοόλ όσο διανύουμε την περίοδο του lock-down και της πανδημίας. Εάν πίνετε κοινωνικά, θα πρέπει αντίστοιχα να φροντίσετε να μην αυξήσετε την κατανάλωση και ιδανικά να την αποφύγετε εξολοκλήρου. Το αλκοόλ επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, προκαλώντας βλάβες σε κύτταρα και πέραν αυτών του ανοσοποιητικού, όπως οι πνεύμονες και το ανώτερο αναπνευστικό. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επίσης σχετίζεται με τρωτότητα έναντι ιογενών λοιμώξεων. Ως ψυχοτρόπος ουσία, επηρεάζει την ψυχική κατάσταση του ατόμου και μάλιστα σχετίζεται με συγκεκριμένα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη, φόβος και πανικός. Η κατανάλωση δεν πρέπει να ξεπερνά το ένα ποτό ανά ημέρα στις γυναίκες και τα δυο ποτά ανά ημέρα στους άνδρες (2020-2025 Dietary Guidelines for Americans). Τα άτομα που πρέπει να απέχουν απόλυτα από την κατανάλωση αλκοόλ είναι γυναίκες που είναι ή που μπορεί να είναι έγκυες, όσοι είναι κάτω των 18 ετών, όσοι έχουν χρόνια προβλήματα υγείας και λαμβάνουν θεραπευτική αγωγή που αλληλεπιδρά με τη χρήση αλκοόλ και όσοι αναρρώνουν από διαταραχή χρήσης αλκοόλ ή δεν μπορούν να ελέγξουν την ποσότητα που καταναλώνουν.



➤ **ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ** & ξεκουραστείτε αρκετά

Προσπαθήστε να κοιμάστε 7-9 ώρες κάθε μέρα και φροντίστε να έχετε μια ρουτίνα ύπνου, κάτι που θα βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου σας. Ο καθένας μας ανάλογα με την περίοδο που διανύει ίσως έχει διαφορετικές ανάγκες ξεκούρασης, γι' αυτό και είναι σημαντικό το άτομο να ξυπνά και να αισθάνεται ανανεωμένο, με ενέργεια και χωρίς νιώθει κόπωση και υπνηλία. Μελέτες δείχνουν ότι η έλλειψη ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο λοιμώξεων στον οργανισμό, καθώς επιδρά με δυσμενή τρόπο στο ανοσοποιητικό σύστημα. Μεταξύ άλλων, οι διαταραχές ύπνου σχετίζονται με προβλήματα στο καρδιαγγειακό, το νευρικό, τη μνήμη, τη μάθηση και την ψυχική υγεία.

➤ **ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ** το στρες

Η νέα πραγματικότητα της εργασίας από το σπίτι, η προσωρινή ανεργία, η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση παιδιών και η έλλειψη σωματικής επαφής με άλλα μέλη της οικογένειας, φίλους και συναδέλφους χρειάζονται χρόνο για να τις συνηθίσει κανείς. Η προσαρμογή σε τέτοιες αλλαγές στον τρόπο ζωής, η διαχείριση του φόβου για μόλυνση από τον ιό και η ανησυχία για τους ανθρώπους που είναι κοντά μας είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, αποτελούν πρόκληση για όλους μας. Μεγαλύτερες δυσκολίες αντιμετωπίζουν τα άτομα με ψυχικές παθήσεις.

Για να προστατέψετε την ψυχική σας υγεία εμπιστευτείτε μόνο αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης. Σημαντικό είναι επίσης να έχετε φτιάξει μια ρουτίνα, ώστε να κοιμάστε και να ξυπνάτε περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα, να διατηρήσετε την προσωπική σας υγιεινή, να τρώτε υγιεινά και σε συγκεκριμένους χρόνους, να κάνετε τη σωματική άσκησή σας και να διαθέτετε στον εαυτό σας έστω και λίγο χρόνο για ξεκούραση και για όλα όσα απολαμβάνετε να κάνετε.

➤ **ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΕΙΤΕ**

Η ενεργητική ανοσοποίηση μέσω του εμβολιασμού είναι το ισχυρότερο μέτρο πρωτογενούς πρόληψης για όλα τα λοιμώδη νοσήματα, όπως και για τη νόσο COVID-19. Η λειτουργία των εμβολίων βασίζεται στην κατάλληλη προετοιμασία του ανοσοποιητικού συστήματος του ατόμου, δηλαδή της φυσικής άμυνας του οργανισμού, ώστε να αναγνωρίζει συγκεκριμένη νόσο και να προστατεύεται από αυτήν. Για τα περισσότερα εμβόλια κατά της COVID-19 χρειάζονται δύο δόσεις προκειμένου να δημιουργηθεί ανοσία. Εάν το άτομο προσβληθεί αργότερα από τον ιό, τότε το ανοσοποιητικό του σύστημα είναι σε θέση να τον αναγνωρίσει, δηλαδή είναι ήδη προετοιμασμένο να του επιτεθεί. Επιπλέον, τα εμβολιασμένα άτομα έχουν λιγότερες πιθανότητες να μεταδώσουν λοιμώδη νόσο σε άλλους. Έτσι, τα άτομα που εμβολιάζονται συμβάλλουν στην προστασία των ατόμων που τουλάχιστον προς το παρόν δεν μπορούν να εμβολιαστούν, όπως τα βρέφη, τα παιδιά και άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, όπως οι καρκινοπαθείς.



BE SAFE



**We'll learn
We'll be safe
We'll be there for you**

