

BHealthy

Prosta lista kontrolna z praktycznymi narzędziami i wskazówkami, które pomogą ci poprawić zdrowie i samopoczucie oraz zmniejszyć ryzyko poważnego zachorowania na Covid-19



W tym:



Kroki do poprawy zdrowia



Tygodniowy plan przygotowań



Ochrona przed COVID-19



Kroki do poprawy zdrowia!

Sprawy do załatwienia	Zaznacz po wykonaniu	Aktywność fizyczna	Zaznacz po wykonaniu
Czy ty i twoja rodzina jesteście na bieżąco ze szczepieniami?		Czy masz co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo? – powinna być ona na tyle intensywna, aby poczuć ciepło i lekką zadyszkę.	
Jeśli cierpisz na choroby przewlekłe takie jak cukrzyca, czy miałeś w swojej przychodni badania kontrolne dla osób z chorobami przewlekłymi, np. coroczne badanie poziomu kontroli cukrzycy?		Czy wykonujesz ćwiczenia wzmacniające mięśnie co najmniej dwa razy w tygodniu? – może to być joga, podnoszenie ciężarów lub ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, np. pompki.	
Jeśli masz od 40-75 lat, czy w ciągu ostatnich 3 lat przechodziłeś badanie kontrolne w placówce NHS?		Zdrowe odżywianie	
Jeśli palisz, czy próbowałeś rzucić palenie z pomocą bezpłatnych lokalnych usług dla osób rzucających palenie?		Czy codziennie spożywasz pięć porcji owoców i warzyw?	
Ochrona przed Covid-19	Zaznacz po wykonaniu	Czy unikasz słodkich napojów, zwłaszcza napojów gazowanych?	
Czy regularnie myjesz ręce po przyjściu do domu?		Czy ograniczasz przekąski i słodycze do specjalnych okazji?	
Czy po wejściu do zamkniętej przestrzeni, jak autobus czy sklep, nosisz osłonę twarzy?		Przygotowanie psychiczne	Zaznacz po wykonaniu
Czy wiesz, jak dostać test na obecność Covid-19 w przypadku wystąpienia objawów?		Czy regularnie kontaktujesz się ze znajomymi i rodziną?	
Czy wiesz, co ty i twoja rodzina zrobicie, jeśli będziesz mieć pozytywny wynik testu na obecność Covid-19?		Czy bierzesz udział w wolontariacie lub jakichkolwiek zajęciach grupowych?	
		Czy z reguły śpisz co najmniej 7 godzin na noc?	

Tygodniowy plan przygotowań

Czynność	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Ile porcji owoców dzisiaj zjadłeś?							
Ile porcji warzyw dzisiaj zjadłeś?							
Ile „przekąsek” dzisiaj zjadłeś?							
Ile minut aktywności fizycznej dzisiaj miałeś?							
Z kim się dziś kontaktowałeś?							
Ile godzin snu miałeś ubiegłej nocy?							
Ile razy myłeś dzisiaj ręce?							

Ochrona przed COVID-19



Mycie rąk

Myj ręce przez co najmniej 20 sekund po każdym powrocie do domu. Pamiętaj o umyciu rąk lub użyciu środka dezynfekującego po wejściu do budynku, dotknięciu przycisków w windzie lub klamek drzwi. Unikaj dotykania twarzy, dopóki nie umyjesz rąk.



Dystans społeczny

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa (COVID-19), powinieneś unikać bliskiego kontaktu z osobami, z których nie mieszkasz. Jest to tak zwany dystans społeczny. Postaraj się zachować odległość co najmniej 2 metrów (3 kroków) od osób, z którymi nie mieszkasz (lub osób spoza swojej „bańki wsparcia”).



Noszenie osłony twarzy

Noś coś, co zakrywa ci usta i nos - w środkach transportu publicznego, włącznie z taksówkami, a także gdy wchodzisz do zamkniętej przestrzeni, jak sklep lub szpital. Osłony twarzy nie powinny nosić dzieci do 3. roku życia i osoby, dla których byłoby to trudne (np. osoby z trudnościami z oddychaniem). Ważne jest, aby umyć ręce przed założeniem i zdjęciem osłony twarzy.



Samoizolacja

Samoizolacja to przebywanie w domu przez osoby, które mają lub mogą mieć koronawirusa (COVID-19). Pomaga ona powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa. Jeśli masz objawy, musisz poddać się samoizolacji wraz z osobami, z którymi mieszkasz, a także zamówić test na obecność Covid-19 pod numerem 119 lub na witrynie NHS. Jeśli wynik testu będzie pozytywny, otrzymasz z systemu śledzenia kontaktów NHS telefon lub e-mail z informacją, co zrobić. Zostaniesz też zapytany, gdzie byłeś, aby spróbować odnaleźć wszelkie osoby, które mogą być narażone i potrzebować porady.



Otrzymanie testu na obecność Covid-19

Możesz otrzymać bezpłatny test dla siebie, jeśli masz już objawy koronawirusa (wysoka temperatura, nowy, uporczywy kaszel lub utrata lub zmiana węchu lub smaku) lub jeśli ktoś mieszkający z tobą ma objawy koronawirusa, lub jeśli zostałeś o to poproszony przez NHS lub Agencję ds. Zdrowia Publicznego w Anglii (Public Health England). Test można zamówić pod numerem 119 lub na witrynie NHS. Możesz go otrzymać pocztą lub można pojechać na test samochodem do punktu typu „drive thru”. W niektórych miejscach są też punkty dla pieszych. Przed zgłoszeniem się do takiego punktu na test, należy umówić się na wizytę.

nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/

gov.uk/coronavirus

birmingham.gov.uk/coronavirus_advice