

## Emberi szervezet védekezőképességének erősítése

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

Szervezet védekező képessége, így a fertőzésekkel szembeni ellenállóképesség alapvetően függ az immunrendszer működésétől, a szervezet általános állapotától. Vírusjárvány idején különösen fontos a figyelni és mindent megtenni azért, hogy az immunrendszerünk megfelelően működjön, a szervezetünk felvértezve és erős ellenállóképességgel tudja felvenni a harcot a kórokozókkal.

Szervezet ellenállóképességének karbantartásához, erősítéséhez az alábbiakat kövesse:

### RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁS

A **rendszeres fizikai aktivitás** elengedhetetlen a szövetek megfelelő vérellátáshoz, oxigénnel, tápanyaggal való ellátásához, végeredményben növeli a szervezet ellenállóképességét. A rendszeres fizikai aktivitásnak gyulladáscsökkentő hatása van, befolyásolja a fehérvérsejtek, azon belül a vírusok elenni védelemben szerepet játszó sejtek aktivitását, fokozza számos gyulladáscsökkentő anyag termelődését.

A WHO által javasolt fizikai aktivitás mennyiség: naponta 30 perc közepes intenzitású kardio mozgás (futás, kocogás, nordic walking, kerékpározás, úszás) és hetente kétszer fél óra izomerő növelő mozgás. Emellett fontos, hogy óránként pár percet mozogjunk – sétáljunk – és naponta tízezer lépést tegyünk meg.

### SZABAD LEVEGŐN TARTÓZKODÁS, SZELLŐZTETÉS

Az emberi szervezet működését nagyban segíti a **rendszeres, szabad levegőn való tartózkodás**. Lehetőségekhez mérten ez legyen zöld – park, erdő. A szabadban tartózkodás mellett, illetve ha erre nincs lehetőség, a tartózkodásra szolgáló épület, szoba rendszeres, napjában többszöri teljes átszellőztetése elengedhetetlen. A **szellőztetés** nem csak szervezetünket frissíti fel, de a szoba levegőjében esetlegesen összegyűlt kórokozók távozását is elősegítjük

### KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS

A szervezet, az immunrendszer megfelelő működéséhez kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásra van szükség, melynek alapjai: **vegyes táplálkozás** – fehérjék, szénhidrátok és zsírok változatos és kiegyensúlyozott fogyasztása, napi legalább 400 g **zöldség és gyümölcs** fogyasztása, rostos táplálkozás.

### VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, NYOMELEMEK

Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással a szervezet **vitamin és ásványianyag, nyomelem** ellátottsága megfelelő tud lenni. Fontos azonban figyelni rá, hogy ilyenkor tavasz elején a szervezet raktárai – tekintettel a téli korlátozott zöldség- és gyümölcs fogyasztási lehetőségekre, az alacsonyabb napos órák számára – alacsonyabb szinten állnak, egyes embereknél akár ki is merülhetnek. A raktárak kimerülését gyorsítják a krónikus betegségek, a mozgáskorlátozottság, a helytelen táplálkozás. Éppen ezért ilyenkor fontos, hogy plusz vitamin, ásványi anyag és nyomelem bevitelről gondoskodni kell, itt első sorban a D vitamin, a C-vitamin emelendő ki első helyen.

## **ALKOHOLFOGYASZTÁS ÉS DOHÁNYZÁS KERÜLÉSE**

Sokan nem gondolnak rá, de az alkoholfogyasztás és dohányzás jelentősen rontja a szervezet ellenálló képességét, károsítja az immunrendszert. Így fertőzőes, járványos időszakban az alkohol fogyasztásának és a dohányzásnak (passzívnak is) kerülése különösen fontos.

## **TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?**

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: [koronavirus@bm.gov.hu](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>