**Новогодние каникулы. Правила здоровых каникул**

# Роспотребнадзор напомнил о 10 правилах здоровых каникул.

Чтобы сохранить своё здоровье и здоровье своих близких, нужно соблюдать простые меры профилактики.

1. Тщательно мойте руки с мылом минимум 20 секунд и не касайтесь лица немытыми руками.
2. Отложите встречи с простуженными друзьями и родственниками. Оставайтесь дома, если почувствовали недомогание.
3. Соблюдайте режим дня и высыпайтесь. Полноценный сон — залог здоровья.
4. Укрепляйте организм зимними развлечениями на свежем воздухе: лыжи, коньки, катание с горки.
5. Сбалансированно питайтесь, включите в рацион продукты, богатые белками, витаминами и минералами.
6. Одевайтесь по погоде. Многослойная одежда лучше сохраняет тепло. Не забывайте про головной убор, шарф и перчатки.
7. Регулярно проветривайте дом и делайте влажную уборку.
8. Дезинфицируйте гаджеты, которые после праздничных звонков могут стать источником инфекций.
9. Оставайтесь дома при первых признаках недомогания, чтобы предотвратить осложнения и защитить окружающих.
10. Сохраняйте позитивный настрой, так как хорошее настроение и положительные эмоции укрепляют иммунитет.

<https://www.rospotrebnadzor.ru/>