

ВООЗ надала рекомендації на час карантину та самоізоляції

ВООЗ вирішила подбати про всіх, хто перебуває у вимушеній самоізоляції та на карантині, і надала рекомендації щодо... формування харчових звичок.

Купуйте лише необхідне. ВООЗ наголошує, що інакша поведінка може мати негативні наслідки: зростання цін на продукти, надмірне споживання їжі, нерівномірний розподіл продуктів.

Надайте пріоритет свіжим продуктам. Спершу слід використовувати свіжі інгредієнти та продукти з коротким терміном зберігання. Якщо є в наявності доступні свіжі овочі, фрукти, молочні продукти, пріоритет слід надати їм.

Готуйте домашні страви. Зараз є гарна нагода більше готувати вдома, спробувати нові рецепти, нові інгредієнти.

Користуйтеся сервісами доставки їжі. У містах з розвинутою інфраструктурою є сервіси доставки продуктів та готових страв. Також деякі ресторани, які вимушені зачинитися на час карантину, пропонують таку послугу. В умовах пандемії коронавірусу практикується опція безконтактною доставкою.

Дотримуйтеся правил гігієни під час готування: тримайте кухню та посуд у чистоті, мийте руки, розділяйте сирі та готові продукти, готуйте їжу ретельно, використовуйте безпечну воду та інгредієнти.

Усвідомлюйте розмір своєї порції, адже перебування вдома протягом тривалого часу з обмеженими варіантами активності, особливо на самоті, може призводити до переїдання.

Обмежте споживання солі, цукру та жирів. ВООЗ рекомендує вживати менше 5 г солі на день (майже на увазі, що деякі продукти,

зокрема консервовані, мають високий вміст натрію). Вільний цукор (що штучно додається) в ідеалі має складати менше 5 % спожитих за день калорій (приблизно 6 чайних ложок). А споживання жирів рекомендується обмежити до менш ніж 30 % спожитих за день калорій, причому не більше 10 % мають надходити з насичених жирів (це, зокрема, вершки, вершкове масло, сири, жирні сорти м'яса).

Споживайте достатню кількість клітковини. Для цього важливо включати в раціон овочі, фрукти, бобові, цільнозернові продукти.

Пийте воду. Пити воду замість підсолоджених напоїв – простий спосіб обмежити споживання цукру та зайвих калорій. Не рекомендується споживання у великій кількості міцної кави або чаю, кофеїнових та енергетичних безалкогольних напоїв, що може призводити до зневоднення та негативно впливати на режим сну.

Зменшіть споживання алкоголю. Це може послабити імунну систему, що знижує здатність організму боротися з інфекційними захворюваннями. Також алкоголь як психоактивна речовина може впливати на психічний стан та прийняття рішень, посилювати симптоми депресії, тривоги та паніки – стани, які можуть посилюватися під час карантину та самоізоляції.

Насолоджуйтеся сімейною трапезою. Адже карантин – це час, яким можна скористатися для зміцнення сімейних стосунків.

Підготовлено ТОВ «Медікс груп»

Незареєстровані ліки для лікування COVID-19: набув чинності відповідний закон

Від 1 квітня 2020 року, після опублікування у газеті «Голос України» № 60 (7317), Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо забезпечення лікування коронавірусної хвороби (COVID-19)» (законопроект зареєстрований за № 3268) набуває чинності.

Відтак, згідно з цим актом, дозволяється використовувати без реєстрації в Україні лікарські засоби для лікування коронавірусу, якщо їх ефективність доведена в інших розвинутих країнах і вони рекомендовані офіційним органом США, країн – членів Європейського Союзу, Великобританії, Швейцарії, Японії, Австралії, Канади, Китаю, Ізраїлю.

Окрім того, Кабінет Міністрів України має забезпечити:

- проведення експертизи матеріалів клінічних випробувань лікарських засобів для лікування коронавірусної хвороби (COVID-19) та суттєвих поправок до них, за умови подання таких матеріалів, викладених українською чи англійською мовами, у строк до 5 календарних днів;

- здійснення Міністерством охорони здоров'я України (МОЗ) невідкладного та постійного оновлення протоколів надання медичної допомоги для лікування коронавірусної хвороби (COVID-19), лікарських засобів для її терапії в установленому порядку;
- здійснення МОЗ України моніторингу безпеки та ефективності лікарських засобів для лікування коронавірусної хвороби в установленому ним порядку тощо.

Указаний Закон діє протягом 3 місяців з дня його офіційного опублікування.

Підготовлено ТОВ «Медікс груп»