

Какви са ползите от отказ от употребата на тютюн?

Отказването е най-доброто действие, което потребителите на тютюн могат да предприемат, за да подобрят здравето си. Отказването има незабавни и дългосрочни ползи за здравето, включително живот до 10 години по-дълго.

a) Ползи за здравето

В рамките на няколко месеца отказването от тютюнопушенето, кашлицата и задухът намаляват. След една година отказване рисъкът от инфаркт и стенокардия е около половината от този на пушач. Петнадесет години след отказването, рисъкът от инфаркт и стенокардия е същият като този на непушач. Освен това, отказването от тютюнопушенето след сърдечен удар намалява шансовете за поява на друг сърдечен удар с 50%.

b) Финансови ползи

c) Социални ползи

What are the benefits of quitting smoking?

Quitting is the best action that tobacco users can undertake to improve their health. Quitting has immediate and long-term health benefits, including life of up to 10 years longer.

(a) Health benefits

Within a few months after quitting smoking, cough and breathlessness are reduced. One year after quitting the risk of heart attack and angina is about half that of a smoker. Fifteen years after quitting the risk of heart attack and angina is the same as that of a non-smoker. In addition, quitting smoking after a heart attack reduces the chances of having another heart attack by 50%.

(b) Financial benefits

(c) Social benefits

Care sunt beneficiile renunțării la fumat?

Renunțarea este cel mai bun demers pe care fumătorii îl pot întreprinde pentru a-și îmbunătăți sănătatea. Renunțarea la fumat are beneficii pentru sănătate imediate și pe termen lung, inclusiv prelungirea vieții cu 10 ani.

a) Beneficii pentru sănătate

După câteva luni de la renunțarea la fumat тusea și sufocarea scad. După un an рискул de atac de cord și stenocardie scade la aproximativ o jumătate în comparație cu un fumător. După cincisprezece ani рискул de atac de cord și stenocardie este același precum la nefumători. În plus, renunțarea la fumat după un atac de cord reduce şansele unui alt atac de cord cu 50%.

b) Beneficii financiare

c) Beneficii sociale

IV.

**ОГРАНИЧЕНИЕ
НА УПОТРЕБАТА
НА АЛКОХОЛ**

**LIMITATION
OF ALCOHOL
CONSUMPTION**

**LIMITAREA
CONSUMULUI
DE ALCOOL**



Злоупотребата с алкохол е рисков фактор за ССЗ и има много отрицателни здравословни и социални последици. Злоупотребата с алкохол е присъщ фактор при повече от 200 заболявания и наранявания. Освен последиците за здравето, злоупотребата с алкохол носи значителни социални и икономически загуби за хората и обществото като цяло.

Подобно на тютюна, алкохолът може да окаже значително влияние и върху здравето на хора, различни от пиещите.

Alcohol abuse is a risk factor for CVD and it has a lot of negative health and social consequences. Alcohol abuse is an inherent factor in more than 200 diseases and injuries. Apart from the health effects, alcohol abuse brings considerable social and economic losses to people and society as a whole.

Like tobacco, alcohol can also have a significant impact on the health of non-drinkers.

Abuzul de alcool este un factor de risc pentru toate bolile cardiovasculare și are numeroase efecte negative asupra sănătății umane și societății în general. Abuzul de alcool este un factor asociat cu peste 200 boli și afecțiuni. Pe lângă consecințele negative asupra sănătății, abuzul de alcool aduce pierderi sociale și economice semnificative pentru oameni și pentru întreaga societate.

La fel ca tutunul, alcoolul poate avea un impact negativ asupra sănătății altor persoane decât consumatorii de alcool.



Какво е злоупотреба с алкохол?

Злоупотребата с алкохол, когато се определя като обществено-здравен проблем, се отнася до „пиенето, което причинява вредни здравни и социални последици за пиещия, хората около консуматора на алкохол и обществото като цяло, както и модели на пиене, свързани с повишен риск от последващи неблагоприятни здравни резултати“.

Злоупотребата включва пиене на голямо количество всеки ден, както и единични или многократни епизоди на пиене до пълна интоксикация. Рисковете, свързани с алкохола, се отнасят до модела на пиене, количеството консумиран алкохол и понякога с качеството на консумирания алкохол. Няма определение за безопасна или невредна употреба на алкохол. Въпреки това, хората обикновено се считат, че имат по-нисък риск от отрицателни последици от употребата на алкохол, ако пият не повече от две единици алкохол на ден и не пият най-малко два дни от седмицата.

What is alcohol abuse?

Alcohol abuse, when defined as public and health problem, refers to "drinking that causes harmful health and social effects for the drinker, the people around the alcohol user and the society as a whole, as well as drinking patterns associated with an increased risk of subsequent adverse health effects".

Alcohol abuse involves drinking large amounts every day, as well as single or repeated episodes of drinking until complete intoxication. The risks associated with alcohol relate to the drinking pattern, the amount of alcohol consumed and sometimes to the quality of the alcohol consumed. There is no definition of safe or non-harmful alcohol consumption. However, people are generally considered to have a lower risk of adverse effects from alcohol use, if they drink not more than two units of alcohol a day and do not drink at least two days a week.

Cum este definit abuzul de alcool?

Abuzul de alcool, când este definit ca o problemă majoră de sănătate publică, înseamnă „consum de alcool cu repercusiuni medicale, sociale și economice importante, atât la nivelul individului și familiei, cât și la nivelul societății“.

Abuzul de alcool presupune consumul de cantități mari în fiecare zi, precum și episoade separate sau multiple de consum abuziv până la intoxicare. Riscurile asociate consumului de alcool se referă la modelul consumului, cantitatea și uneori - calitatea alcoolului consumat. Nu există o definiție a consumului sigur sau inofensiv de alcool. Cu toate acestea, oamenii de obicei consideră că riscul unor repercusiuni negative ca urmare a consumului de alcool este mai redus, dacă consumă maxim două unități de alcool pe zi și nu consumă alcool cel puțin două zile pe săptămână.

ЗЛОУПОТРЕБА С АЛКОХОЛ

ALCOHOL ABUSE

ABUZUL DE ALCOOL



Злоупотребата с алкохол, когато се определя като обществено-здравен проблем.

Alcohol abuse, when defined as public and health problem.

Abuzul de alcool, atunci când este definit ca fiind problema publică și de sănătate.



Какви са рисковете от злоупотребата с алкохол?

Високите нива на консумация на алкохол и редовно тежко епизодично пие са ясно свързани с повишен риск от ССЗ, тъй като употребата на алкохол уврежда сърдечния мускул, увеличава риска от инсулт и може да причини сърдечна аритмия. Вредното използване на алкохол може също така да причини:

- кръвното налягане да се повиши;
- отслабване на лекарствената ефективност;
- нежелани странични ефекти на лекарствата да се увеличат;
- недохранване;
- намаляване драстично на телесно тегло.

Алкохолът също доставя много калории без никаква хранителна стойност, което нарушава управлението на телесното тегло, така че намаляването на приема на алкохол е важно.

What are the risks of alcohol abuse?

High levels of alcohol consumption and regular heavy episodic drinking are clearly associated with an increased risk of CVD as harmful alcohol use damages the heart muscle, increases the risk of stroke and may cause cardiac arrhythmia. Harmful alcohol consumption can also cause:

- increased blood pressure;
- drug-efficiency reduction;
- greater number of medicine side effects;
- malnutrition;
- weight gain.

Alcohol also delivers to the body many calories without any nutritional value, which impairs the management of body weight, so reducing alcohol intake is important.

Care sunt riscurile pentru sănătate din cauza abuzului de alcool?

Abuzul zilnic de alcool precum și episoadele regulate de consum abuziv până la intoxicație sunt în mod clar asociate риску lui de boli cardiovasculare din cauza faptului că alcoolul slabeste muchiul inimii, crește риску de a suferi un atac de cord și poate cauza aritmie cardiacă. Consumul excesiv de alcool mai poate cauza:

- Cresterea tensiunii arteriale
- Scaderea eficienței medicamentelor
- Cresterea numarului de efecte secundare ale medicamentelor
- Malnutriție
- Cresterea greutății

De asemenea, alcoolul introduce în corp multe calorii fără valoare nutrițională, fapt care afectează controlul greutății corporale, aşadar micsorarea consumului de alcool este importantă.

Има ли безвредна доза алкохол?

Препоръчителната граница на консумация на алкохол за хора със сърдечно-съдови заболявания е половината от препоръчителната за хора без такива проблеми.

На мъжете се препоръчва да ограничат консумацията на по-малко от две напитки (20 грама) алкохол, а на жените по-малко от една напитка (10 грама) алкохол на ден.

Пийте не повече от два пъти седмично.

- Изберете алкохолни напитки с ниско съдържание на захар (вино или бира, а не шампанско и коктейли).
- Избягвайте силни алкохолни напитки и пие на гладно.

Is there a safe dose of alcohol?

The recommended limit of alcohol consumption for people with cardiovascular diseases is half the recommended limit for people without these problems.

Men are advised to limit their consumption to less than two drinks (20 grams) of alcohol and women - less than one drink (10 grams) of alcohol per day.

Drink not more than twice a week.

- Select low sugar alcoholic drinks (wine or beer, not champagne and cocktails).
- Avoid strong alcohol drinks and drinking on an empty stomach.

Există o doză inofensivă de alcool?

Limita recomandată de consum de alcool pentru persoanele cu boli cardiovasculare este o jumătate din doza persoanelor fără asemenea probleme.

Bărbaților li se recomandă să limiteze consumul de alcool la mai puțin de două băuturi (20 grame), iar femeilor - la mai puțin de o băutură (10 grame) alcoolică pe zi.

Nu consumați alcool mai mult de două ori pe săptămână.

- Alegeti băuturi alcoolice cu conținut scăzut de zahăr (vin sau bere, nu șampanie sau cocktailuri).

- Evitați băuturile alcoolice tari și nu beți pe stomacul gol.



V.

ПРИЕМАЙТЕ
ДОСТАТЪЧНО ВОДА,
ДОРИ ПРЕДИ ДА СТЕ
ПОЧУВСТВАЛИ
ЖАЖДА

DRINK ENOUGH
WATER EVEN BEFORE
YOU FEEL THIRSTY

BETI SUFICIENTĂ
APĂ, CHIAR ÎNAINTE
SĂ VI SE FACĂ SETE



Както знаете, съществуването на какъвто и да е бил организъм е невъзможно без наличието на вода. Водата, без да доставя енергия, е основна съставка на тялото. Тя участва активно в обмяната на веществата, пречиства организма, като с нея се отделят непотребните продукти на обмяната и се осигурява температурен комфорт.

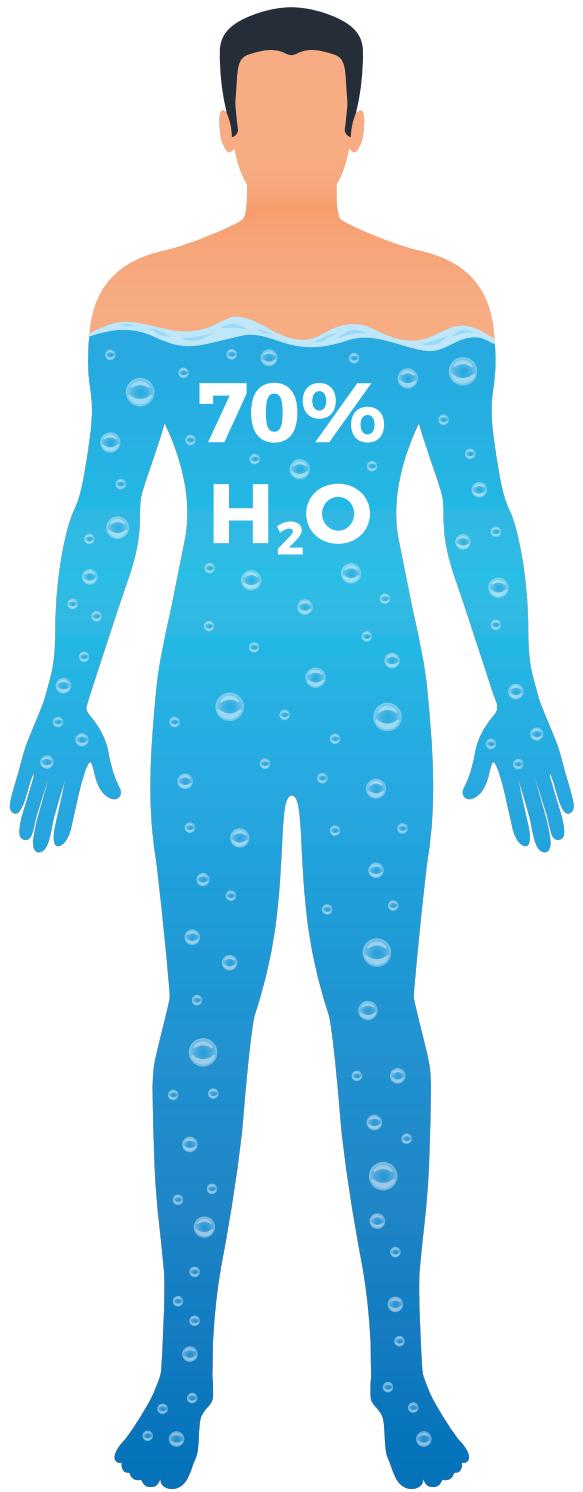
As you know, the existence of any organism is impossible without water. Water, without supplying energy, is the main component of the body. It is actively involved in metabolism, purifies the body, excreting the unnecessary metabolic products and providing thermal comfort.

După cum știi, existența oricărui organism este imposibilă fără prezența apei. Apa, fără a furniza energie, este o componentă esențială a corpului. Participă activ la metabolism, purifică corpul, eliminând produsele metabolice inutile, și asigură confortul termic necesar.

Две трети от човешкото тяло се състои от вода, като в тялото на децата и подрастващите тя е в значително по-голямо количество в сравнение с възрастните.

Two-thirds of the human body consists of water, and in the body of children and adolescents it is significantly higher compared to adults.

Două treimi din corpul uman sunt formate din apă, iar în corpul copiilor și adolescentilor este într-o cantitate semnificativ mai mare decât la adulți.



Нуждите от вода зависят от възрастта, околната температура и физическата активност на човек. Не трябва да чакаме да почувствуеме жажда! Жаждата вече е признак на дехидратация, която е лесно постижима в горещ летен ден или при активни спортни занимания. Необходимото дневно количество вода може да се изчисли като теглото в кг се умножи по 35 мл до 45 мл при активна физическа дейност.

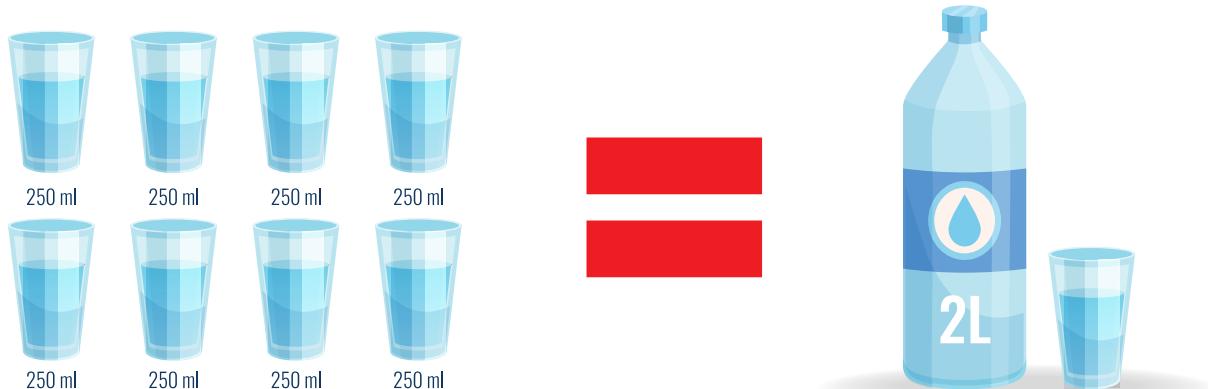
Средностатистическият човек трябва да приема по 2 литра на ден и това не е случайно, защото консумация на тази течност носи такива ползи за нашия организъм, каквито друг вид продукт не може да ни предостави.

Water needs depend on age, ambient temperature and physical activity of the person. We must not wait to feel thirsty! Thirst is already a sign of dehydration, which is easily achievable in a hot summer day or during active sports activities. The daily quantity of water required can be calculated by multiplying the weight in kg by 35 ml, up to 45 ml with active physical activity.

The average person has to drink 2 liters a day, and this is for a reason as drinking this liquid brings benefits for our body, which another type of product cannot provide us with.

Nevoile de apă depind de vîrstă, temperatURA ambiAntă și activitatea fizică a omului. Nu trebuie să așteptăm să ni se facă sete! Setea este deja un semn de deshidratare, ceea ce se poate întâmpla foarte ușor într-o zi caldă de vară sau în timpul activității fizice intense. Cantitatea zilnică necesară de apă poate fi calculată prin înmulțirea greutății în KG cu 35 ml până la 45 ml în cazul activității fizice intense.

O persoană obișnuită ar trebui să bea 2 litri pe zi și acest lucru nu este întâmplător, deoarece consumul acestui lichid aduce atât de multe beneficii corpului nostru, pe care niciun alt produs nu ni le poate oferi.



Потребностите от вода се задоволяват с всички приети течности - вода, изворна и минерална, чай, кафе, мляко, топла или студена супа. Малко количество течности постъпват и от храните, които съдържат вода. Най-здравословната напитка е прясната изворна вода с температура 6-16 °C, приемана равномерно през деня.

Сладките напитки, сокове и безалкохолни газирани напитки не утолят жаждата и се отделят по-бързо от организма.

Нормалният прием на вода, особено от по-възрастните хора, които са склонни повече към дехидратация, може да доведе до намаляване на риска от сърдечни проблеми. Водата спомага за подобряването и поддържането на здравето и сърцето в частност.

Water needs can be satisfied with all liquids taken - water, spring water and mineral water, tea, coffee, milk, hot or cold soup. A small amount of liquids also comes from food that contains water. The healthiest drink is fresh spring water with a temperature of 6-16 °C, taken throughout the entire day.

Sweet drinks, juices and non-alcoholic carbonated drinks do not quench the thirst and they are excreted from the body more quickly.

Normal water intake, especially by older people who are more prone to dehydration, can lead to a reduction in the risk of heart problems. Water helps to improve and maintain health and heart in particular.

Nevoile de apă sunt satisfacute cu toate lichidele consumate - apă, de izvor sau mineală, ceai, cafea, apă, supă rece sau caldă. Cantități mici de lichid sunt furnizate și de alimentele care conțin apă. Băutura cea mai sănătoasă este apa de izvor proaspătă cu temperatură între 6-16 °C, consumată uniform pe tot parcursul zilei.

Băuturile dulci, sucuri și băuturi răcoroase carbogazoase nu satisfac setea și sunt eliminate mai repede din organism.

Consumul obișnuit de apă, mai ales ma persoanele în vîrstă care sunt mai predispușe la dehidratare, poate reduce riscul de probleme cardiace. Apa contribuie la îmbunătățirea și menținerea sănătății în general și a inimii în special.

Също така приемът на течности трябва да се осъществява през целия ден, а не към края му, като изпнете голямо количество на веднъж. За да сте постоянно хидратирани носете със себе си бутилка с вода и сами ще се уверите, че няма да усетите как сте приели необходимото количество вода без никакви усилия и сте помогнали на тялото си да е по-здраво и организмът ви да работи по-добре.

Also, fluid intake should be throughout the day and not toward the end of the day, drinking a large amount all at once. To keep yourselves constantly hydrated carry a bottle of water with you and you will see for yourselves that you will not feel how you have taken the required quantity of water without any effort and you have helped your body to be healthier and work better.

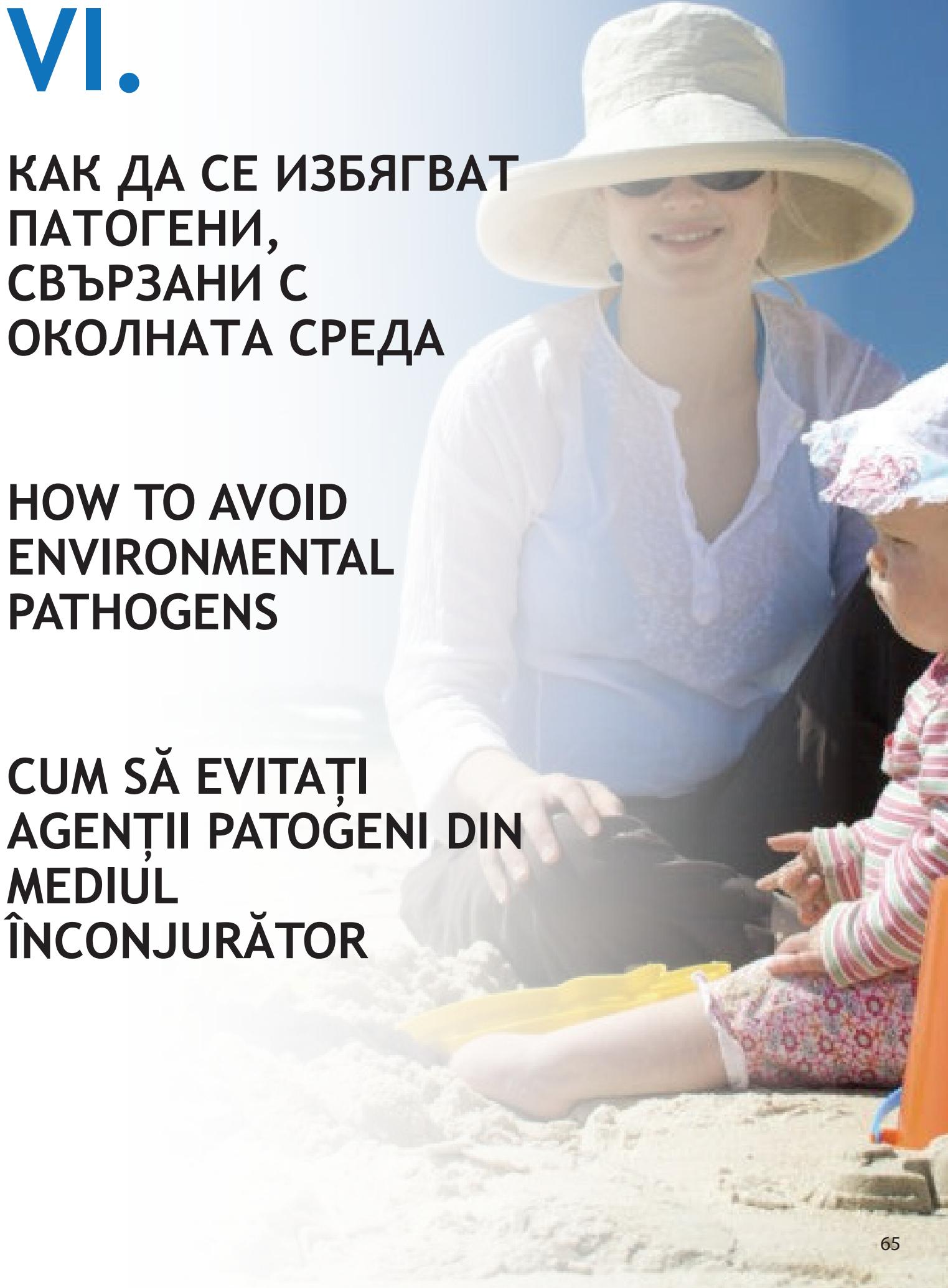
De asemenea, aportul de lichide trebuie asigurat pe tot parcursul zilei, și nu la sfârșitul zilei, bând o cantitate mare deodată. Ca să fiți hidratați tot tipul, purtați o sticlă cu apă la dvs. și vă veți convinge singuri că, fără să vă fi dat seama, ați băut cantitatea necesară de apă fără niciun efort și astfel v-ați ajutat corpul să fie mai sănătos și organismul să funcționeze mai bine.

VI.

КАК ДА СЕ ИЗБЯГВАТ
ПАТОГЕНИ,
СВЪРЗАНИ С
ОКОЛНАТА СРЕДА

HOW TO AVOID
ENVIRONMENTAL
PATHOGENS

CUM SĂ EVITĂȚI
AGENTII PATOGENI DIN
MEDIUL
ÎNCONJURĂTOR



Опасност от прегряване

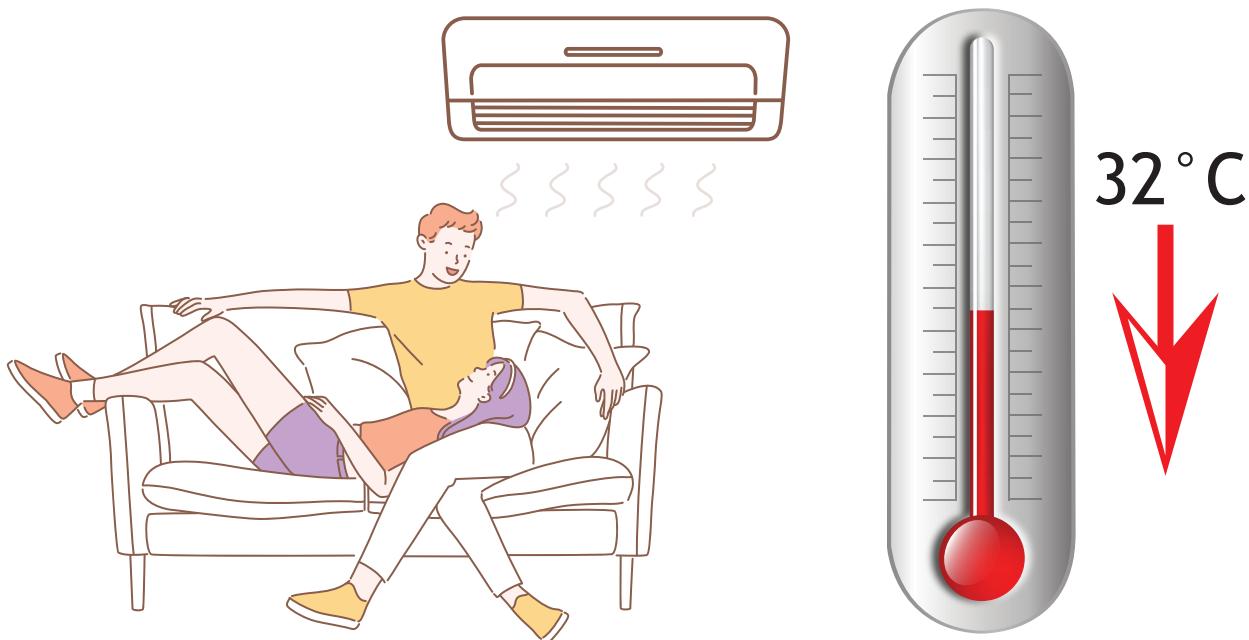
- Стремете се да поддържате хладна температура в жилището си. Проверявайте температурата в него между 8 и 10ч., в 13ч. и вечер в 22ч. Тя трябва да бъде по-ниска от 32°C през деня и 24°C през нощта. Тези инструкции е особено важно да се спазват за деца, възрастни над 60г. или хора с хронични здравословни проблеми.

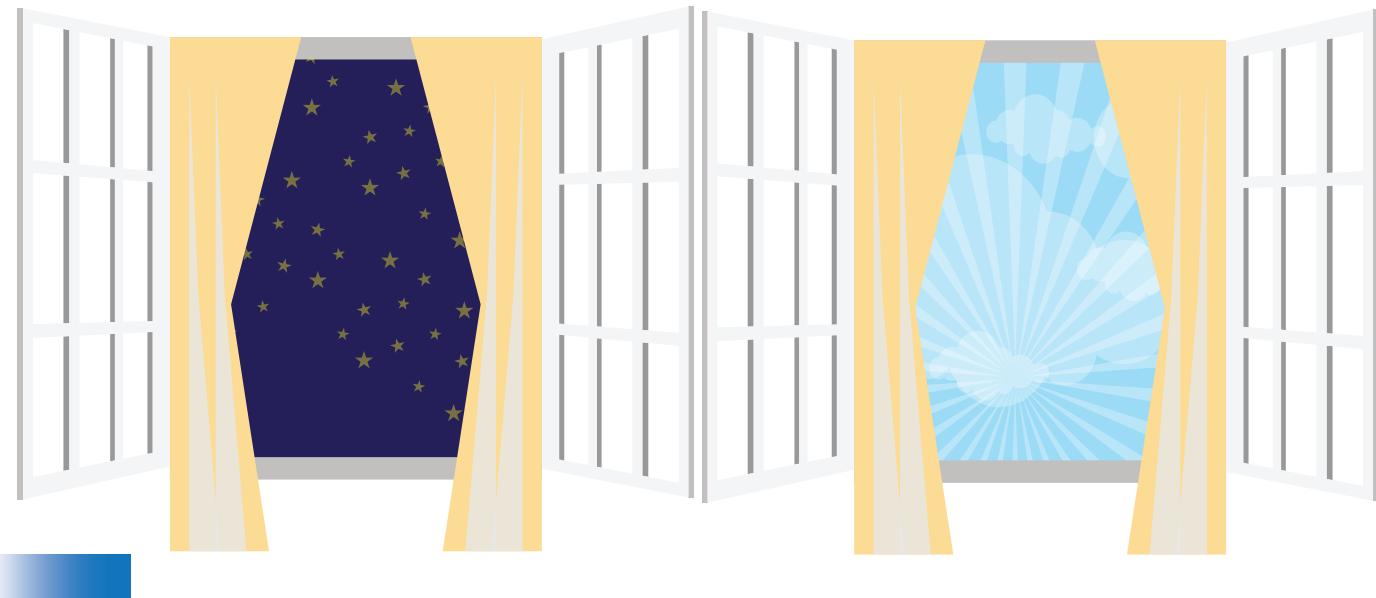
Risk of overheating

- Try to keep cool temperature in your home. Check the temperature between 8 a.m. and 10 a.m., at 1 p.m., and in the evening at 10 p.m. It should be below 32°C during the day and 24°C during the night. These instructions are particularly important to be followed for children, adults over 60 years of age, or people with chronic health problems.

Riscul de supraîncălzire

- Străduiți-vă să mențineți o temperatură rece în casa dvs. Verificați temperatura între orele 8 și 10 dimineața, la ora 13, și seara la ora 22. Aceasta trebuie să fie sub 32°C ziua și 24°C noaptea. Este deosebit de important ca aceste recomandări să fie respectate în cazul copiilor, adulților cu vârstă peste 60 ani sau persoanelor cu afecțiuni cronice.





- Използвайте хладния въздух през нощта, за да проветрите жилището си. Ако е безопасно, отворете всички прозорци през нощта и рано сутринта, когато външната температура е по-ниска.
- Намалете топлината вътре в жилището си. Затворете прозорците и особено онези, които са директно изложени на слънчева светлина през деня. Изключете изкуственото осветление и толкова електрически уреда, колкото е възможно.
- Пуснете щори, драперии и тенти на прозорците, които се огряват от слънцето сутрин или следобед.

- Use the cool air at night to ventilate your home. If safe, open all windows during the night and early in the morning when the temperature outside is lower.
- Reduce the heat inside your home. Close the windows, especially those that are directly exposed to sunlight, during the day. Switch off artificial lighting and as many electrical appliances as possible.
- Pull up the window blinds, curtains and awnings of the windows that are exposed to sunlight in the morning or in the afternoon.

- Beneficiați de aerul răcoros noaptea ca să vă aerisiți locuința. Dacă nu este riscant, deschideți toate ferestrele în timpul nopții și dimineața devreme, când temperatura exterioară e mai scăzută.
- Reduceți căldura din interiorul casei. Închideți ferestrele, mai ales pe acele care sunt expuse la lumina directă a soarelui în timpul zilei. Opriți iluminatul artificial și toate aparatelor electrice posibile.
- Trageți jaluzele, draperiile și copertinele pe ferestrele care sunt iluminate de soare dimineața sau după-amiaza.

Пазете се от горещините

- Преместете се в най-хладната стая, особено през нощта.
- Ако не е възможно да поддържате хладна температура в дома си, прекарвайте 2-3 часа от деня на хладно (например в обществена климатизирана сграда).
- Избягвайте да излизате навън в най-горещите часове на деня.
- Избягвайте изморителна физическа активност. Ако ви предстои такава - свършете я в най-хладната част на деня, която обикновено е сутрин между 4 и 7ч.
- Стойте на сянка.
- Не оставяйте деца или животни в паркиран автомобил.

Stay clear of heat

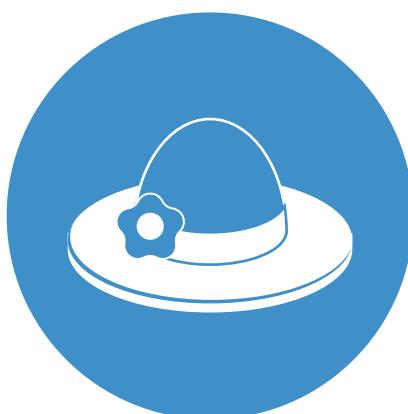
- Go to the coolest room, especially during the night.
- If it is not possible to keep the temperature cool in your home, spend 2-3 hours during the day in a cool place (e.g. in a public air-conditioned building).
- Avoid going out during the hottest hours of the day.
- Avoid tiring physical activity. If you are about to undertake such activity, do it in the coolest part of the day, which is usually between 4 a.m. and 7 a.m.
- Stay in the shade.
- Do not leave children or animals in a parked vehicle.

Feriți-vă de căldură

- Mutați-vă în camera cea mai răcoroasă, mai ales în timpul nopții.
- Dacă nu puteți menține o temperatură rece în locuința dvs, în timpul zilei petreceți 2-3 ore la răcoare (de exemplu într-un spațiu public cu aer condiționat).
- Evitați ieșitul afară în orele cele mai calde ale zilei.
- Evitați activitatea fizică intensă. Dacă nu vă este posibil, atunci faceți-o în orele cele mai răcoroase ale zilei - între orele 4 și 7.
- Stați la umbră.
- Nu lăsați copiii sau animalele în mașina parcată.

Поддържайте тялото си хладно и хидратирано

- Вземете хладен душ или вана. Алтернативно може да ползвате студени компреси, кърпи, гъби, бани на краката и т.н.
- Носете летни, свободни дрехи от естествени материри. Навън носете широка шапка с периферия или козирка и слънчеви очила.
- Приемайте редовно течности като избягвате алкохол, тютюнопушене и прекалено кофеин и захар.



Keep your body cool and hydrated

- Take a cool shower or bath. Alternatively, you can use cold compresses, towels, sponges, footbaths, etc.
- Wear summer, free-falling clothes made of natural materials. Wear a wide-brimmed hat with periphery or visor and sun glasses when you are going out.
- Regularly drink liquids, avoiding alcohol, smoking and too much caffeine and sugar.

Păstrați-vă corpul rece și bine hidratat

- Faceți un duș sau o baie rece. Alternativ puteți pune comprese reci, prosoape, bureți, stați cu picioarele în apă rece, etc.
- Purtați haine de vară lejere, din țesături naturale. Purtați o pălărie largă cu boruri sau cozo-roc și ochelari de soare.
- Beți suficiente lichide, evitând alcoolul, fumatul și cantitățile excesive de cafeină și zahăr.

Ако имате здравословен проблем

- Пазете лекарствата на температура под 25 °C или в хладилника (прочетете упътванията за тяхното съхранение).
- Потърсете съвет от лекар, ако страдате от хронично състояние или приемате множество лекарства.

If you have a health problem

- Keep medicines at a temperature below 25 °C or in the refrigerator (read the instructions for their storage).
- Ask a doctor for advice, if you have a chronic condition or if you are taking multiple medicines.

Dacă aveți probleme de sănătate

- Păstrați medicamentele la temperatura sub 25 °C sau în frigider (citiți instrucțiunile de păstrare).
- Căutați sfatul medicului, dacă suferiți de o boală cronică sau luați mai multe medicamente.



Ако Вие или човек до Вас се почувства зле

- ⇒ Опитайте се да намерите помощ, ако се чувствате замаян, отпаднал, неспокоен или изпитвате силна жажда и главоболие. Преместете се на хладно място възможно най-бързо и премерете телесната си температура.
- ⇒ Пийте вода или плодови сокове, за да се рехидратирате.
- ⇒ Починете си незабавно на хладно място, ако изпитвате болезнени мускулни спазми, най-често в краката, ръцете или корема, в много случаи след продължителни упражнения през горещите дни. Пийте рехидратиращи разтвори, които съдържат електролити. Потърсете медицинска помощ, ако крампите, предизвикани от горещината продължат повече от един час.

If you or a person near you feels unwell

- ⇒ Try to find help, if you feel dizzy, tired, anxious or experience severe thirst and headache; move to a cool place as soon as possible and measure your body temperature.
- ⇒ Drink water or fruit juices to rehydrate.
- ⇒ Rest immediately in a cool place, if you experience painful muscle spasms, usually in the legs, arms or abdomen, in many cases after prolonged exercise during the hot days; drink rehydration solutions; seek medical help, if the heat-induced cramps continue for more than one hour.

Dacă Dvs. sau cineva de lângă dvs. se simte rău

- ⇒ Căutați ajutor, dacă vă simțiți amețit, letargic, neliniștit, sau aveți senzație de sete puternică și durere de cap; mutați-vă într-un loc răcoros cât mai repede posibil și măsurați-vă temperatură corporală.
- ⇒ Beți apă sau sucuri de fructe ca să vă rehidratați.
- ⇒ Retrageți-vă imediat într-un loc răcoros dacă aveți spasme musculare dureroase, cel mai adesea la nivelul picioarelor, brațelor sau abdomenului, în multe cazuri după exerciții prelungite în zilele toride; beți băuturi de rehidratare care conțin electrolizi; solicitați asistență medicală dacă crampele musculară provocate de căldură persistă mai mult de o oră.

⇒ Консултирайте се с лекар, ако усетите необичайни симптоми или ако симптомите продължат. Ако член на семейството е с гореща и суха кожа и делириум, конвулсии и/или безсъзнание, обадете се незабавно на лекар или извикайте линейка.

⇒ Докато чакате линейката, преместете пострадалия на хладно място и го сложете да легне с повдигнати крака и бедра, свалете дрехите и започнете външно охлаждане със студени компреси на врата, ахилеса и слабините, продължително проветрявайте и мокрете кожата с вода с температура 25-30°C. Премерете телесната температура. Не давайте на пострадалия ацетилсалацицилова киселина или парацетамол. Сложете да легнат настани хора в безсъзнание.

⇒ Consult a doctor, if you experience unusual symptoms or if the symptoms persist. If a family member has hot and dry skin and delirium, convulsions and/or unconsciousness, call a doctor immediately or call an ambulance.

⇒ While waiting for the ambulance move the affected person to a cool place and lay them down with raised legs and thighs, remove the clothes and start cooling them down externally with cold compresses on the neck, heel tendon and groin, constantly ventilate and wet the skin with water at 25-30°C. Measure the body temperature. Do not give the affected person acetyl-salicylic acid or paracetamol. Put unconscious people to lie down away from everybody else.

⇒ Consultați un medic dacă aveți simptome neobișnuite sau dacă simptomele persistă. Dacă un membru al familiei dvs. are pielea caldă și uscată și delir, convulsii și/sau a leșinat, apelați imediat la ajutor medical sau chamați salvarea.

⇒ În timp ce așteptați ambulanța, mutați persoana într-un loc răcoros și puneți-o să se întindă cu picioarele și coapsele ridicate, dați-i jos hainele și începeți răcirea locală cu comprese reci pe ceafă, călcâi și în zona abdominală, ventilați și udați pielea cu apă cu temperatură de 25-30°C. Măsurăți temperatura corporală. Nu administrați persoanei acid acetilsalicilic sau paracetamol. Pe oamenii care și-au pierdut cunoștință puneți-i culcați pe o parte.

VII.

ПОДХОДИ ЗА
НАМАЛЯВАНЕ НА
СТРЕСА

STRESS REDUCTION
METHODS

METODE PENTRU
REDUCEREA STRESULUI

Стресът е състояние на нервно напрежение, предизвикано от негативни физически или емоционални фактори. Високите и чести нива на стрес водят до отслабена имунна система, понижена мозъчна дейност, влошена храносмилателна функция, както и до повишен рисков за развитие на сърдечни заболявания, рак, диабет тип 2 и затлъстяване.

Stress is a state of nervous tension caused by negative physical or emotional factors. High and frequent stress levels lead to weakened immune systems, reduced brain activity, impaired digestive function, as well as increased risk of developing heart diseases, cancer, type 2 diabetes and obesity.

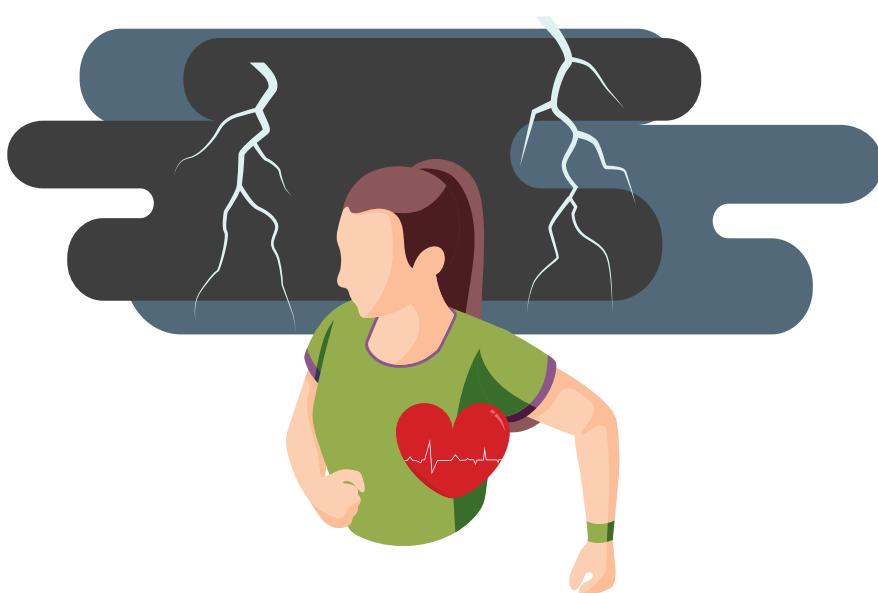
Stresul este o stare de tensiune nervoasă, provocată de factori negativi fizici sau emoționali. Nivelurile ridicate și frecvențele de stres duc la slăbirea sistemului imunitar, scăderea activității creierului, afectarea funcției digestive, precum și risc ridicat de dezvoltarea bolilor cardiovasculare, cancer, diabet de tip 2 și obezitate.



Хроничният стрес води до постоянно и повищено отделяне на хормоните адреналин и кортизол, чието присъствие в кръвта кара кръвоносните съдове да се свиват, скелетните мускули да се съкращават, а сърдечния мускул да бие по-бързо. С течение на времето, това води до повишен сърден ритъм, повищено кръвно налягане, преждевременно състаряване на кръвоносните съдове и повишен риск от развитие на инфаркт и инсулт.

Chronic stress results in permanent and increased excretion of the hormones adrenaline and cortisol, whose presence in the blood causes blood vessels to shrink, skeletal muscles to shorten, and the heart muscle to beat faster. Over time this leads to increased heart rate, increased blood pressure, premature blood vessel aging and increased risk of having a heart attack and stroke.

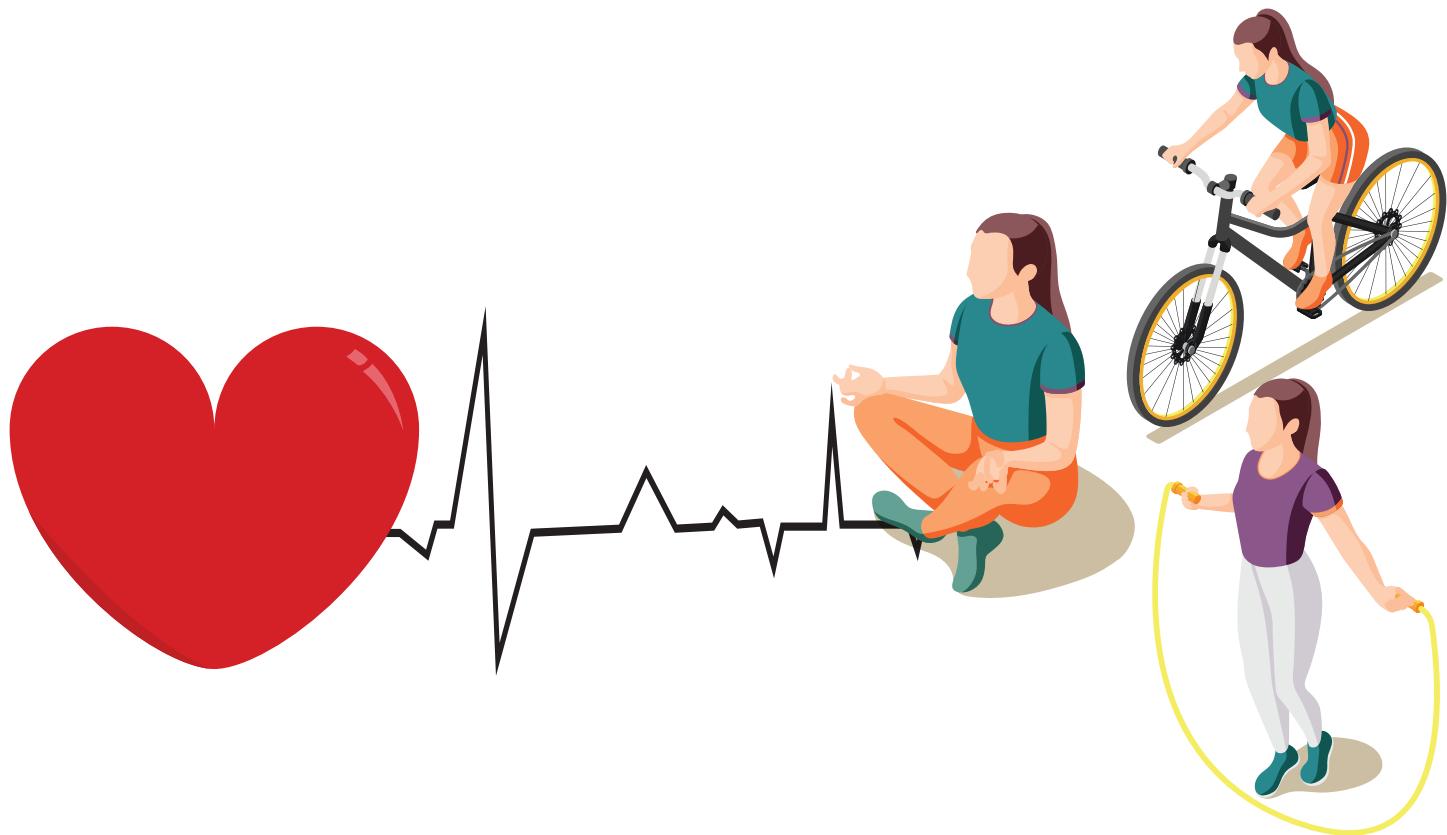
Stresul cronic duce la secreția ridicată și constantă a hormonilor adrenalină și cortizol, prezența cărora în sânge determină restrângerea vaselor sanguine, contractarea mușchilor scheletici și accelerarea bătăilor inimii. Treptat, toate acestea duc la creșterea ritmului cardiac, hipertensiune arterială, îmbătrânirea prematură a vaselor sanguine și risc crescut de a suferi un atac de cord sau accident vascular cerebral.



Сред най-добрите начини за справяне със стреса се нареждат физическите упражнения, медитацията, разходките сред природата и времето прекарано с любимите хора.

Among the best ways to cope with stress are physical exercises, meditation, walks in nature and time spent with the loved ones.

Printre metodele cele mai eficiente de combatere a stresului sunt exercițiile fizice, meditația, plimbările prin natură și timpul petrecut cu cei dragi.



VIII.

ГРИЖИ ЗА
ЛИЧНАТА
ХИГИЕНА

CARE FOR
PERSONAL
HYGIENE

IGIENA
PERSONALĂ



Добрите лични хигиенни навици включват:

- Често измиване на тялото. Ако е възможно, всеки трябва да взема душ или вана ежедневно. Възможно е обаче да има моменти, когато това да е невъзможно, например когато хората са на къмпинг или има недостиг на вода.
- Ако това се случи, ще можете да плувате или измивате цялото тяло с мокра гъба или кърпа.
- Почистване на зъбите поне веднъж на ден. Миенето на зъбите след всяко хранене е най-добрият начин да се гарантира, че се избягват заболявания на венците и карIES. Много е важно да миете зъбите след закуска и непосредствено преди лягане.

Good personal hygiene habits include:

- Frequent body washing. If possible, everyone must take a shower or bath on a daily basis. However, there may be times when this is not possible, for example when people are camping or there is water shortage.
 - If this happens, you will be able to go for a swim or wash the whole body with a wet sponge or cloth.
 - Washing your teeth at least once a day. Brushing the teeth after each meal is the best way to ensure that gum diseases and caries are avoided. It is very important that you wash the teeth after breakfast and just before going to bed.

Bunele obiceiuri de igienă personală includ:

- Spălarea frecventă a corpului. Dacă e posibil, toată lumea trebuie să facă duș sau baie în fiecare zi. Totuși, sunt momente când acest lucru nu este posibil, de exemplu dacă mergem la camping sau nu este suficientă apă.
 - În acest caz, puteți să înnotați sau să spălați întregul corp cu un burete sau prosop ud.
 - Spălați-vă pe dinți cel puțin o dată pe zi. Spălatul pe dinți după fiecare masă este cel mai bun mod de a vă asigura că veți evita apariția bolilor gingeilor și carii. Este foarte important să vă spălați pe dinți după micul dejun și înainte de culcare.

- Измиване на косата със сапун или шампоан поне веднъж седмично.
- Измиване на ръцете със сапун след тоалетна.
- Измиване на ръцете със сапун преди приготвяне и / или ядене на храна. По време на нормални ежедневни дейности, като работа и игра, микробите, причиняващи заболявания, могат да попаднат върху ръцете и под ноктите. Ако микробите не се отмият преди приготвяне на храна или хранене, те могат да попаднат върху храната.
- Преобличане в чисти дрехи. Мръсните дрехи трябва да се перат със сапун за пране, преди да се носят отново.

- Washing your hair with soap or shampoo at least once a week.
- Washing hands with soap after going to the toilet.
- Washing hands with soap before preparing and/or eating food. During normal daily activities, such as work and play, disease-causing germs can get on your hands and under your nails. If germs are not washed away before preparing or eating food, they can be transferred on the food.
- Changing into clean clothes. Dirty clothes should be cleaned with soap for washing before wearing them again.

- Spălați-vă părul cu săpun sau şampon cel puțin o dată pe săptămână.
- Spălați-vă pe mâini cu săpun de fiecare dată după folosirea WC-ului.
- Spălați-vă pe mâini cu săpun înainte să gătiți mâncarea și/sau să mîncați. În timpul activităților zilnice obișnuite, cum ar fi munca sau joaca, microbii care cauzează boli pot ajunge pe mâini sau sub unghii. Dacă microbii nu sunt eliminați înainte de a găti sau de a mâncă, aceștia pot ajunge în mâncare.
- Schimbați-vă în haine curate. Hainele murdare trebuie spălate cu săpun de rufe sau cu detergent înainte de a le purta din nou.

- Окачване на дрехи на слънце, за да изсъхнат. Слънчевите лъчи ще убият някои болестотворни микроби и паразити.
- Отвръщане от други хора и покриване на носа и устата с кърпа или ръка, когато кашляте или кихате. Ако това не бъде направено, капчици течност, съдържаща микроби от носа и устата, ще се разпространят във въздуха и други хора могат да ги вдишат или капчиците да попаднат върху храната.

Спазването на тези правила е особено важно и в условията на епидемии.

- Hanging clothes in the sun to dry. Sun rays will kill some disease-causing germs and parasites.
- Turning away from other people and covering your nose and mouth with a handkerchief or hand when you cough or sneeze. If this is not done, droplets of liquid containing germs from the nose and the mouth will spread into the air and other people can inhale them or the droplets could get onto the food.

Compliance with these rules is also particularly important in the context of epidemics.

- Atârnați rufelete spălate la soare pentru a se usca. Razele soarelui vor ucide unei paraziți și microbi care cauzează boli.
- Înțoarceți-vă capul într-o parte și acoperiți-vă nasul și gura cu un șervețel sau cu mâna, atunci când tușiți sau strănușați în apropierea altor persoane. Dacă nu veți face acest lucru, micile picături din nas și gură care conțin microbi, se vor împrăștia în aer și ceilalți le pot inhala sau picăturile pot ajunge în mâncare.

Respectarea acestor reguli este deosebit de importantă mai ales în cazul unor epidemii.



Ако е възможно, всеки трябва да взема душ или вана ежедневно.

If possible, everyone must take a shower or bath on a daily basis.

Dacă e posibil, toată lumea trebuie să facă duș sau baie în fiecare zi.

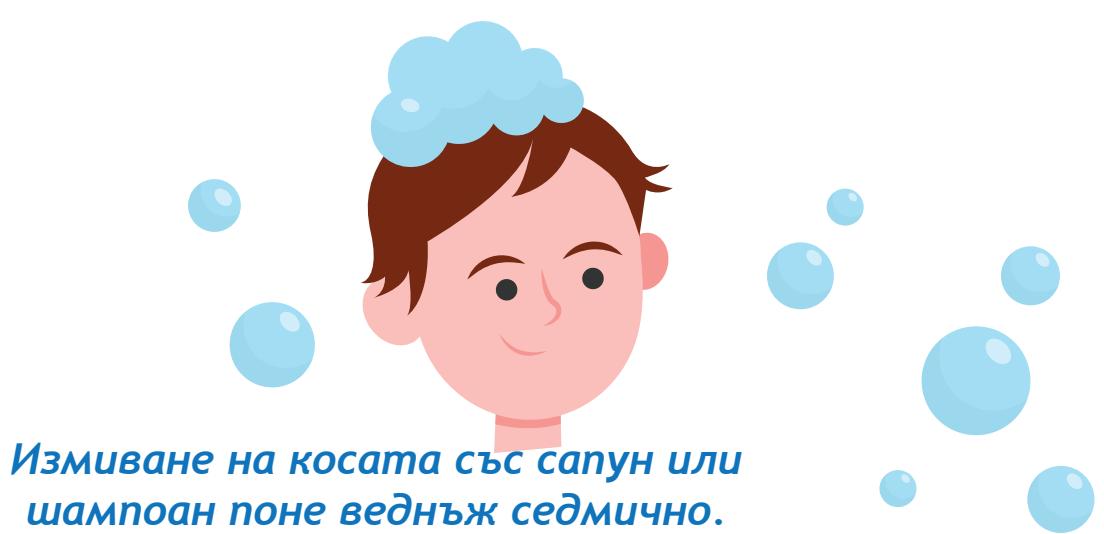
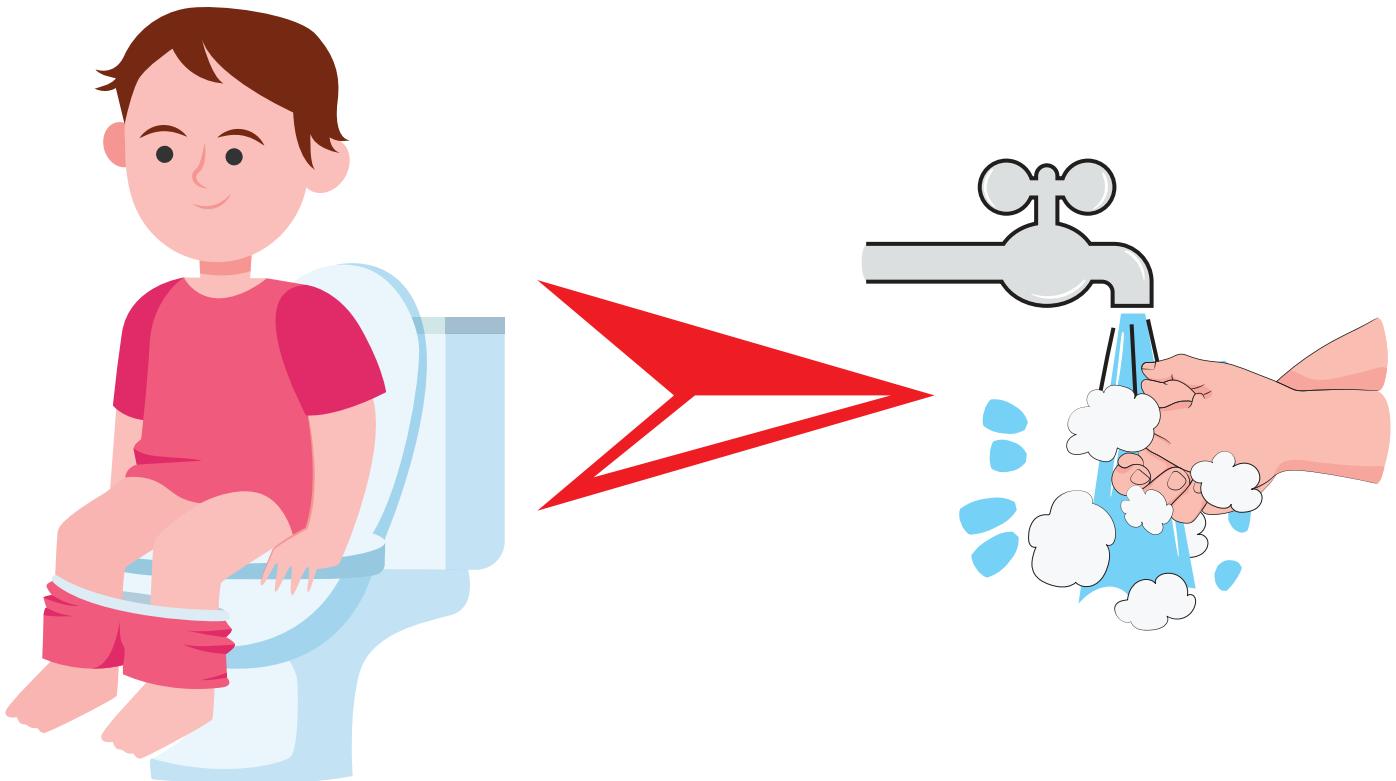


Почистване на зъбите поне веднъж на ден.

Washing your teeth at least once a day.

Spălați-vă pe dinți cel puțin o dată pe zi.

**Измиване на ръцете със сапун след тоалетна.
Washing hands with soap after going to the toilet.
Spălați-vă părul cu săpun sau șampon cel puțin o dată pe săptămână.**



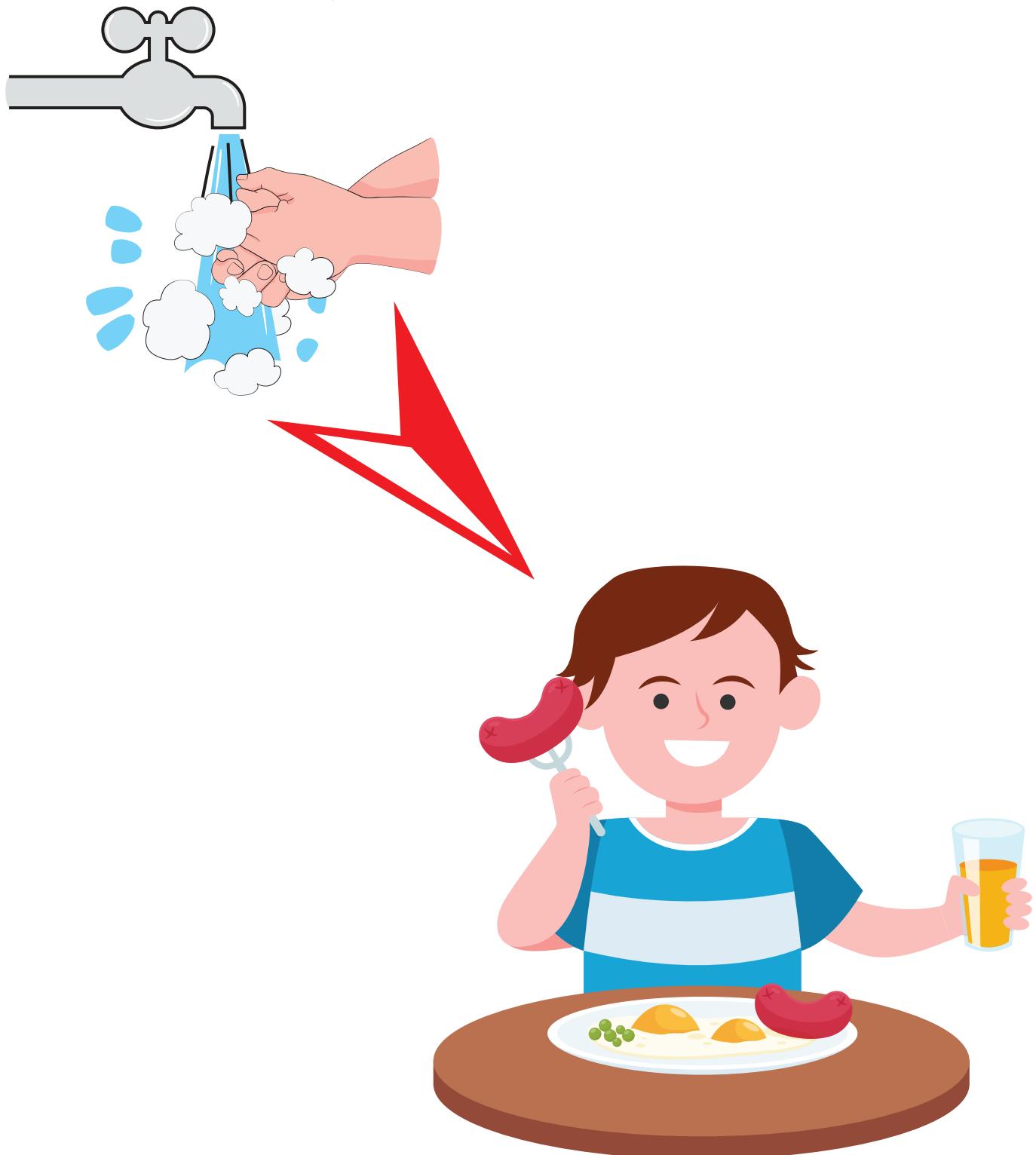
Washing your hair with soap or shampoo at least once a week.

Atârnați rufele spălate la soare pentru a se usca.

**Измиване на ръцете със сапун преди приготвяне
и / или ядене на храна.**

***Washing hands with soap before preparing
and/or eating food.***

***Spălați-vă pe mâini cu săpun înainte să gătiți mâncarea
și/sau să mîn cați.***





*Преобличане в чисти дрехи.
Changing into clean clothes.
Schimbați-vă în haine curate.*



Отвръщане от други хора и покриване на носа и устата с кърпа или ръка, когато кашляте или кихате.

Turning away from other people and covering your nose and mouth with a handkerchief or hand when you cough or sneeze.

Întoarceți-vă capul într-o parte și acoperiți-vă nasul și gura cu un șervețel sau cu mâna, atunci când tușiți sau strănuiați în apropierea altor persoane.

IX.

**ВАЖНОСТТА НА
ГОДИШНИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧНИ
ПРЕГЛЕДИ ПРИ
ЛИЧНИЯ ЛЕКАР**

**THE IMPORTANCE
OF ANNUAL
PREVENTIVE
EXAMINATIONS BY
YOUR GENERAL
PRACTICING
DOCTOR**

**IMPORTANTA
CONTROLULUI
MEDICAL ANUAL**

При хора със сърдечно-съдови заболявания последващите грижи са ключова част от вашето лечение и безопасност. Не забравяйте да си запишете час и да отидете на всички необходими прегледи.

For people with cardiovascular diseases follow-up care is a key part of their treatment and safety. Remember to make an appointment and have all necessary examinations.

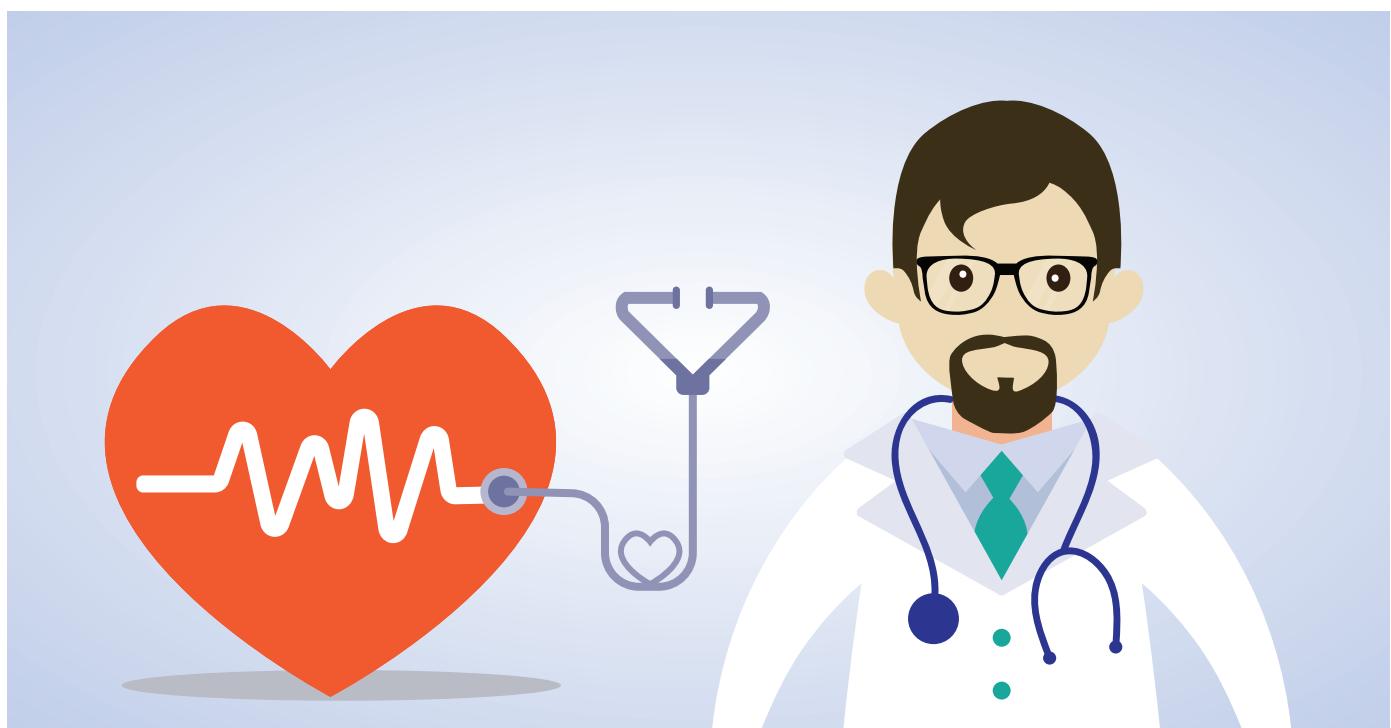
În cazul în care suferiți de boli cardiovasculare, îngrijirea ulterioară este deosebit de importantă pentru tratamentul și siguranța Dvs. Nu uitați să faceți o programare și să vă faceți toate analizele necesare.



Някои заболявания не изразяват симптоми и признаци, докато вече не е твърде късно. Редовните посещения при личния лекар са особено важни ако желаете да водите здравословен начин на живот, особено за ограничаване на новообразованията. Същото важи и за посещенията при зъболекаря, гинеколога, уролога, кардиолога, ендокринолога, както и очния лекар.

Some diseases do not show symptoms and signs until it is too late. Regular visits to your family doctor are particularly important, if you wish to lead a healthy lifestyle, especially to prevent neoplasms. The same applies to visits to the dentist, gynecologist, urologist, cardiologist, endocrinologist, as well as the eye doctor.

Unele boli nu prezintă simptome și semne, până când devine prea târziu. Dacă doriți să fiți sănătoși, vizitele regulate la medicul de familie sunt deosebit de importante, în special cu privire la prevenirea dezvoltării neoplasmelor. Același lucru este valabil și pentru vizitele la dentist, ginecolog, cardiolog, urolog, endocrinolog, oftalmolog.



Проверявайте редовно нивата си на кръвна захар, холестерол и кръвно налягане. Подлагайте се на нужните изследвания за хронични заболявания според вашия пол и възраст. Не отлагайте за по-нататък. В крайна сметка, тук става въпрос за Вашето лично здраве.

Профилактичните здравни прегледи са от изключителна важност за всеки един от нас. Препоръчително е те да се правят поне веднъж годишно.

Check your blood sugar, cholesterol and blood pressure levels regularly. Undergo appropriate tests for chronic diseases according to your gender and age. Do not delay taking that step. After all this is about your personal health.

Prophylactic medical examinations are of utmost importance for each of us. It is recommended to have them at least once a year.

Verificați în mod regulat nivelurile zahărului din sânge, colesterolul și tensiunea arterială. Faceți analizele necesare pentru afecțiuni cronice în funcție de sexul și vârsta dvs. Nu amânați. La urma urmei, este vorba despre sănătatea Dumneavoastră.

Controalele medicale anuale sunt extrem de importante pentru fiecare dintre noi. Este recomandabil să le faceți cel puțin o dată pe an.

X.



ПОДДЪРЖАЙТЕ
ДОБРИ СОЦИАЛНИ
КОНТАКТИ

MAINTAIN GOOD
SOCIAL CONTACTS

IMPORTANTĂ
RELAȚIILOR SOCIALE
BUNE

Човешките същества са социални животни. Психологически и физиологически, ние сме устроени така, че да процъфтяваме, да преуспяваме и да се чувстваме най-добре, когато сме сред други хора.

Поддържането на добри социални контакти и интимна връзка е изключително важно ако желаете да водите здравословен начин на живот. Срещите с приятели оказват редица благоприятни за здравето ползи. Разбира се, тук говорим за физически контакти и разговори в реално време, а не за чат във виртуалното пространство.

Human beings are social animals. Psychologically and physiologically we are constituted to flourish, prosper and feel best when we are among other people.

Maintaining good social contacts and an intimate relationship is extremely important, if you want to have a healthy lifestyle. Meetings with friends provide a number of health benefits. Of course, we are talking here about physical contacts and real-time conversations, not about chat in the virtual space.

Ființele umane sunt animale sociale. Psihologic și fiziologic, suntem creați astfel, încât să prosperăm, să înflorim și să ne simțim cel mai bine atunci când suntem printre alții oameni.

Relațiile sociale pozitive și viața de cuplu armonioasă sunt foarte importante dacă dorîți să duceți un stil de viață sănătos. Întâlnirile cu prietenii au numeroase beneficii pentru sănătate. Bineînțeles, aici vorbim despre contacte fizice și discuții în timp real, nu despre chat în spațiul virtual.

Доказано е, че хората, които имат добри социални контакти, живеят по-дълго, боледуват по-рядко, чувстват се по-задоволени от качеството си на живот и страдат по-рядко от депресия, в сравнение с хората, които живеят в социална изолация.

It has been demonstrated that people who have good social contacts live longer, get sick less often, feel more satisfied with their quality of life and suffer less from depression than those who live in social exclusion.

Este dovedit că oamenii care au relații sociale bune, trăiesc mai mult, se îmbolnăvesc mai rar, se bucură mai mult de viață, se simt mai mulțumiți, și suferă mai rar de depresie, în comparație cu cei care trăiesc în izolare socială.





От друга страна, хората, които странят от останалите и прекарват по-голямата част от живота си сами, страдат по-често от психически проблеми, водят некачествен начин на живот и умират по-рано.

Заобиколете се с добри и позитивни приятели. Избягвайте лошите компании и токсичните хора. Поддържайте добри отношения със съседите си. Прекарвайте достатъчно време със семейството си. Обичайте и бъдете обичани.

On the other hand, people who are estranged from the others and spend most of their lives on their own, suffer more frequently from mental disorders, lead a poor lifestyle and die earlier.

Surround yourselves with good and positive friends. Avoid bad companies and toxic people. Maintain good relations with your neighbors. Spend enough time with your family. Love and be loved.

Și invers, oamenii care evită contactele cu ceilalți și își petrec o mare parte din viață singuri, suferă mai des de tulburări psihice, calitate vieții lor e scăzută și trăiesc mai puțin.

Înconjurați-vă de prieteni buni și pozitivi. Evitați companiile rele și oamenii toxici. Mențineți relații bune cu vecinii. Petreceți suficient timp cu familia dvs. Iubiți și fiți iubiți.

XI.

СПЕТЕ
ДОСТАТЪЧНО

GET ENOUGH
SLEEP

DORMIȚI
SUFIICIENT



Липсата на сън и недоспиването ви кара да се чувствате уморени и раздразнителни, пречи ви на концентрацията. Липсата на сън може да увреди физическото ви здраве (най-вече сърцето). Някои изследвания показват, че 8 часа сън за 24 часов период е необходимото време за възрастните. Но хората се различават. За някои 6 часа са достатъчни, за други - 10 часа. Ако ви се приспива следобед между 16:00 и 18:00 ч. значи не си почивате достатъчно.

Оптималното количество и качество на съня е от особена важност ако желаете да водите здравословен начин на живот. Липсата на достатъчно сън може да доведе до понижена мозъчна дейност, отслабена имунна система, преждевременно състаряване, понижени енергийни нива, както и до по-сериозни здравословни проблеми, като затлъстяване, диабет тип 2 и дори инфаркт.

Lack of sleep and insufficient sleep makes you feel tired and irritable, break your concentration. Lack of sleep can affect your physical health (especially the heart). Some studies have shown that 8 hours of sleep over a 24-hour period is the time needed for adults. But people differ. For some 6 hours are enough, for others - 10 hours. If you feel sleepy in the afternoon between 4:00 p.m. and 6:00 p.m., that means that you do not get enough rest.

Optimal amount and quality of sleep is particularly important, if you want to keep a healthy lifestyle. Insufficient sleep can lead to reduced brain activity, weakened immune system, premature aging, decreased energy levels, as well as more serious health problems such as obesity, diabetes type 2 and even heart attack.

Lipsa de somn și somnul insuficient vă face să vă simțiți obosiți și irascibili, vă împiedică să vă concentrați. Lipsa de somn vă poate afecta sănătatea fizică (în special inima). Unele studii arată că timpul necesare de somn pentru adulți este 8 ore de somn pe 24 de ore. Cu toate acestea, oamenii sunt diferiți. Unora le ajung 6 ore, altora - 10. Dacă vi se face somn după-amiaza între orele 16:00 și 18:00, înseamnă că nu vă odihniți suficient.

Cantitatea și calitatea optimă a somnului este de o importanță deosebită, dacă dorîți să duceți un stil de viață sănătos. Lipsa excesivă de somn poate duce la încetinirea activității creierului, slăbirea sistemului imunitar, îmbătrânire prematură, lipsă de energie, precum și probleme de sănătate mai grave, precum obezitate, diabet de tip 2 și chiar atac de cord.



8 часа
hours
ore



Хората, които се наспиват добре, се чувстват по-енергични и жизнерадостни, боледуват по-рядко и са в пъти по-продуктивни през деня, в сравнение с тези, които не отделят достатъчно време за сън. За най-добри резултати се стремете да спите поне по 6 - 8 часа на денонощие. Избягвайте употребата на стимуланти, като кофеин или никотин непосредствено преди лягане. Докато алкохолът е смятан от мнозина за средство, което ни помага да заспим по-бързо, то имайте предвид, че неговата употреба може да наруши качеството на съня Ви значително.

People who get enough sleep feel more energetic and cheerful, they don't get sick so often and are more productive during the day compared to those who do not get enough sleep.

Try to sleep at least 6 - 8 hours a day for best results. Avoid using stimulants such as caffeine or nicotine immediately before bedtime. While alcohol is widely regarded as a means that helps fall asleep faster, you should keep in mind that its use can significantly impair the quality of your sleep.

Oamenii care dorm bine sunt plini de viață și energie, se îmbolnăvesc mai rar și sunt mai productivi pe parcursul zilei în comparație cu cei care nu au parte de suficient somn.

Pentru rezultate maxime, străduiți-vă să dormiți minim 6-8 ore din 24. Evitați consumul de stimulente precum cafeină sau nicotină înainte de a vă culca. Mulți consideră că alcoolul ne ajută să adormim mai repede, însă trebuie să aveți în vedere că consumul lui deteriorează în mod considerabil calitatea somnului.

Използването на мобилни устройства, таблети, лаптопи и настолни компютри непосредствено преди лягане също води до трудности при заспиване и некачествен сън. Синята светлина, която се излъчва от екраните на тези устройства, е един от най-големите врагове на качествения сън. Избягвайте употребата на електронни устройства в леглото и се уверете, че няма такива в близост до възглавницата Ви.

Опитайте с четене на книга или слушане на релаксираща музика. Чаят от лайка също е с доказани ползи при наличието на безсъние.

The use of mobile devices, tablets, laptops and desktop PCs immediately before bedtime also causes difficulty in falling asleep and poor sleep quality. The blue light emitted by the screens on these devices is one of the biggest enemies of quality sleep. Avoid using electronic devices in bed and make sure they are not anywhere near your pillow.

Try reading a book or listening to relaxing music. Chamomile tea also has proven benefits in case of insomnia.

Folosirea de dispoitive mobile, tablete, laptopuri și calculatoare chiar înainte de a vă culca de asemenea duce la dificultăți de adormire și deteriorează calitatea somnului. Lumina albastră emisă de ecranele acestor dispozitive este unul dintre cei mai mari dușmani ai somnului de calitate. Evitați utilizarea dispozitivelor electronice în pat și asigurați-vă că nu este niciunul lângă pernă.

Încercați să citiți o carte sau să ascultați muzică de relaxare. Ceaiul de mușețel de asemenea are un efect pozitiv dovedit în caz de insomnie.

Заключение

Най-честите причини за смъртта в община Берковица, община Бъйлещ, област Монтана, окръг Долж, както и на национално ниво за България и Румъния, са болестите на органите на кръвообращението, следвани от новообразования и болестите на дихателната система.

За намаляването на риска от тези болести следва да се спазват най-важните препоръки, залегнали в настоящия наръчник:

- Здравословна диета.
- Честа физическа активност.
- Намаляване на личното тегло.
- Ограничаване на тютюнопушенето и прима на алкохол.

Conclusion

The most common causes of death in Berkovitsa municipality, Bailesti municipality, Montana district, Dolj county, as well as nationally for Bulgaria and Romania, are diseases of the circulatory system, followed by neoplasms and diseases of the respiratory system.

To reduce the risk of these diseases, the most important recommendations in this manual should be followed:

- Healthy diet.
- Frequent physical activity.
- Weight loss.
- Restriction of smoking and alcohol intake.

Concluzie

Cele mai frecvente cauze de deces în municipiul Berkovitsa, municipiul Bălești, districtul Montana, județul Dolj, precum și la nivel național pentru Bulgaria și România, sunt bolile circulatorii, urmate de neoplasme și boli respiratorii.

Pentru a reduce риску acestor boli, trebuie urmărite cele mai importante recomandări din acest manual:

- Dieta sanatoasa.
- Activitate fizică frecventă.
- Pierdere în greutate.
- Restricționarea fumatului și a consumului de alcool

В последните години се появи и ново сериозно предизвикателство за здравето на хората, както в България и Румъния, така и глобално. Тя е свързана с болестите предизвикани от нови вируси, срещу които нямаме изграден имунитет, включително КОВИД-19. По тази причина следва да се спазват стриктно препоръките на медицинистите [власти](#) за:

- Вакцинация
- Дезинфекция
- Дистанция
- Дисциплина

In recent years, a new serious challenge to human health has emerged, both in Bulgaria and Romania, and globally. It is associated with diseases caused by new viruses against which we have no immunity, including COVID-19. For this reason, the recommendations of the medical authorities for:

- Vaccination
- Disinfection
- Distance
- Discipline

În ultimii ani, a apărut o nouă provocare serioasă pentru sănătatea umană, atât în Bulgaria și România, cât și la nivel global. Este asociată cu boli cauzate de viruși noi împotriva cărora nu avem imunitate, inclusiv COVID-19. Din acest motiv, recomandările autorităților medicale trebuie respectate cu strictețe:

- Vaccinarea
- Dezinfecția
- Distanță
- Disciplina

Налаганите мерки по време на периодите на затваряне отправиха нови предизвикателства пред човешкото здраве. В тези периоди много от нас стоят възхи повече, отколкото обикновено. За много от нас е трудно да правим упражненията, които обикновено правим. Още по-трудно е за хората, които обикновено не правят много физически упражнения. Но в такъв момент е много важно хората от всички възрасти и способности да бъдат максимално активни.

Запомнете - направете 3-4 минути физически движения с ниска интензивност, като ходене или разтягане, само с кратката почивка между тях. Това ще ви помогне да облекчите мускулите си и да подобрите кръвообращението и мускулната активност.

The measures imposed during the periods of closure posed new challenges to human health. During these periods, many of us stay at home longer than usual. For many of us, it is difficult to do the exercises we usually do. It's even harder for people who don't usually do a lot of exercise. But at such a time it is very important for people of all ages and abilities to be as active as possible.

Remember - do 3-4 minutes of low-intensity physical movements, such as walking or stretching, with only a short break in between. This will help you relax your muscles and improve blood circulation and muscle activity.

Măsurile impuse în perioadele de închidere au reprezentat noi provocări pentru sănătatea umană. În aceste perioade, mulți dintre noi rămânem acasă mai mult decât de obicei. Pentru mulți dintre noi, este dificil să facem exercițiile pe care le facem de obicei. Este și mai greu pentru persoanele care de obicei nu fac multă mișcare. Dar într-un astfel de moment este foarte important ca oamenii de toate vîrstele și abilitățile să fie cât mai activi.

Amintiți-vă - faceți 3-4 minute de mișcări fizice de intensitate redusă, cum ar fi mersul pe jos sau întinderea, cu doar o scurtă pauză între ele. Acest lucru vă va ajuta să vă relaxați mușchii și să îmbunătățiți circulația sângeului și activitatea musculară.

Редовната физическа активност е от полза както за тялото, така и за ума. Той може да намали високото кръвно налягане, да помогне за регулиране на теглото и да намали риска от сърдечни заболявания, инсулт, диабет тип 2 и различни видове рак-всички състояния, които могат да увеличат чувствителността към COVID-19. Умерената физическа активност също така подобрява здравината на костите и мускулите и увеличава баланса и гъвкавостта. За възрастните хора дейности, които подобряват баланса, помагат за предотвратяване на падания и наранявания.

Редовната физическа активност може да ни помогне да превърнем дните си в рутина и да бъде начин да поддържаме контакт със семейството и приятелите си. Също така е добро за нашето психично здраве - намалява риска от депресия, когнитивен спад и забавя появата на деменция - и подобрява цялостното отношение към живота.

Regular physical activity benefits both the body and the mind. It can reduce high blood pressure, help regulate weight and reduce the risk of heart disease, stroke, type 2 diabetes and various cancers - all conditions that can increase sensitivity to COVID-19. Moderate physical activity also improves bone and muscle strength and increases balance and flexibility. For the elderly, activities that improve balance help prevent falls and injuries.

Regular physical activity can help us turn our days into a routine and be a way to keep in touch with family and friends. It is also good for our mental health - it reduces the risk of depression, cognitive decline and slows the onset of dementia - and improves the overall attitude towards life.

Activitatea fizică regulată aduce beneficii atât corpului, cât și minții. Poate reduce tensiunea arterială ridicată, poate ajuta la reglarea greutății și poate reduce riscul de boli de inimă, accident vascular cerebral, diabet de tip 2 și diferite tipuri de cancer - toate condițiile care pot crește sensibilitatea la COVID-19. Activitatea fizică moderată îmbunătățește, de asemenea, forța osoasă și musculară și crește echilibrul și flexibilitatea. Pentru persoanele în vîrstă, activitățile care îmbunătățesc echilibrul ajută la prevenirea căderilor și a rănilor.

Activitatea fizică regulată ne poate ajuta să ne transformăm zilele într-o rutină și poate fi o modalitate de a păstra legătura cu familia și prietenii. De asemenea, este bună pentru sănătatea noastră mentală - reduce riscul de depresie, declin cognitiv și încetinește apariția demenței - și îmbunătățește atitudinea generală față de viață.