科学健康宅在家

[安心宅在家，过个健康年。](https://haokan.baidu.com/v?pd=wisenatural&vid=7563219460713358223)

“宅”系春节的健康打开方式

当新型冠状病毒遇上春节假期，

应尽量避免前往人群聚集场所，

“宅”在家成为了

很多人欢度新春佳节的首选。

此时，

保持居家健康就变得尤为重要！

如何在家做好科学预防措施？

如何助大家过个健康的“宅”系春节！

请由我为大家细细道来

让大家通风清洁欢度春节

**科学吃动身强体健**

1、科学通风，及时清洁，保持居家健康环境。

2、充足睡眠、充分营养、适量锻炼，增强机体抵抗力。 家，是我们健康成长的乐园，也是为我们遮风挡雨的港湾。居家环境直接关系我们的健康。春节期间，家人团圆，要继续保持清洁好习惯，营造温馨、舒适、健康、安全的居家环境，做到：

1、经常开窗通风，保持室内空气流通，预防呼吸道传染病发生。

2、居室空调温度设定不宜过高，以16~ 24°C为宜，使用空调也应定时通风。

3、厨房“污、洁不交叉，生、熟能分开”，砧板使用后及时清洗，保持干燥，垃圾桶要加盖。

4、抹布应“各司其职”“专布专用”，及时、充分清洗抹布，挂在通风处晾干。

5、卫生间潮湿、温暖，容易藏污纳垢，需要经常开窗通风或使用排风扇降低湿度。

6、马桶使用后及时冲水，经常使用洁厕剂和消毒剂刷洗、消毒。

7、天气晴朗时晾晒被褥，杀菌除螨。

**科学运动健身**

动动更健康！长假期间，人们往往把更多的时间花在与家人团聚和享受美味佳肴上，容易忽略适量运动，以致免疫力下降。

运动锻炼实际是源于生活的，在欢度佳节之时，请不要忘记 “动一动”，进行合理的运动锻炼，提高机体的免疫力。

**安全锻炼4点小建议**

1、运动要根据自己的身体功能来适度选择。

2、在具备基本功的前提下，掌握正确的动作模式。

3、掌握动作要领后可以逐步增加强度，功能训练和心肺训练很重要。

4、训练前要热身，训练后要拉伸，小小动作“力”大无穷。

最后，希望大家多通风、勤洗手、合理吃、科学动。这就是“宅”系春节的健康打开方式

祝大家新年**身体健康**，祝奋战在防控一线的医务人员**平安归来**！