

# COVID-19

#COVID19

## Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και COVID-19



Ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές για έναν δραστήριο τρόπο ζωής που ενισχύει το ανοσοποιητικό σας

### Να τρώτε καλά, υγιεινά και νόστιμα:

- Προσέχετε τι και πόσο τρώτε.
- Καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε βιταμίνες, όπως φρούτα και λαχανικά.
- Περιορίστε τις τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι, λιπαρά και σάκχαρα.
- Να ζυγίζετε τακτικά και να αναφέρετε μεγάλες αυξομειώσεις στο γιατρό σας.



 World Health Organization  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

BE AWARE.  
PREPARE. ACT.  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

# COVID-19

#COVID19

## Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και COVID-19



Ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές για έναν δραστήριο τρόπο ζωής που ενισχύει το ανοσοποιητικό σας

### Να τρώτε καλά, υγιεινά και νόστιμα:

- Περιορίστε τους χυμούς, τα αναψυκτικά και τα ροφήματα με καφεΐνη και, **αντί γι' αυτά, πίνετε νερό.**
- Ρωτήστε τον πάροχο φροντίδας υγείας που σας εξυπηρετεί πόσο νερό θα πρέπει να πίνετε την ημέρα.
- Εάν δυσκολεύεστε να βρείτε ή να ετοιμάσετε φαγητό, απευθυνθείτε σε **κοινωνικά προγράμματα στην κοινότητά σας** τα οποία μπορεί να σας βοηθήσουν.



 World Health Organization  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

BE AWARE.  
PREPARE. ACT.  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)