

COVID-19

#COVID19

Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και COVID-19

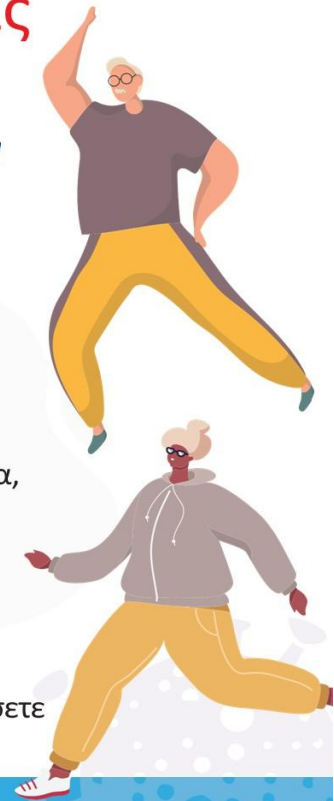


Ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές για έναν δραστήριο τρόπο ζωής που ενισχύει το ανοσοποιητικό σας.

Για να διατηρείτε τον οργανισμό σας δραστήριο και δυνατό:



- Φτιάξτε μια καθημερινή ρουτίνα που να περιλαμβάνει **τουλάχιστον 30 λεπτά για σωματική δραστηριότητα**, όπως περπάτημα, ποδηλασία, άθληση και άλλες σωματικές δραστηριότητες.
- Ο **πάροχος φροντίδας υγείας** που σας εξυπηρετεί μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ή να σας συστήσει ένα ασκησιολόγιο, ώστε να δυναμώσετε, να χτίσετε αντοχή και να λυθεί το σώμα σας.



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

BE AWARE.
PREPARE. ACT.
www.paho.org/coronavirus

COVID-19

#COVID19

Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και COVID-19

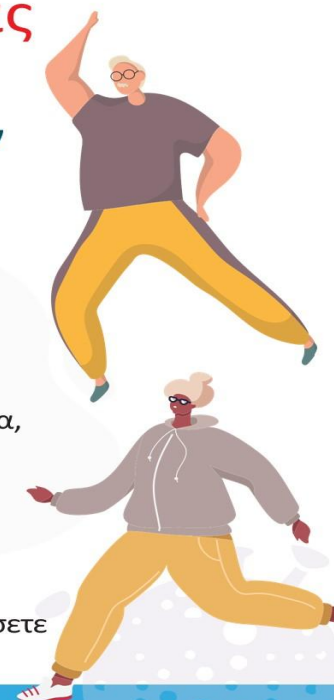


Ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές για έναν δραστήριο τρόπο ζωής που ενισχύει το ανοσοποιητικό σας.

Για να διατηρείτε τον οργανισμό σας δραστήριο και δυνατό:



- Φτιάξτε μια καθημερινή ρουτίνα που να περιλαμβάνει **τουλάχιστον 30 λεπτά για σωματική δραστηριότητα**, όπως περπάτημα, ποδηλασία, άθληση και άλλες σωματικές δραστηριότητες.
- Ο **πάροχος φροντίδας υγείας** που σας εξυπηρετεί μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ή να σας συστήσει ένα ασκησιολόγιο, ώστε να δυναμώσετε, να χτίσετε αντοχή και να λυθεί το σώμα σας.



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

BE AWARE.
PREPARE. ACT.
www.paho.org/coronavirus