Мифы и ложные представления о коронавирусе

* ФАКТ: витаминно-минеральные добавки не излечивают COVID-19

Микроэлементы, такие как витамин D, витамин С и цинк, имеют важнейшее значение для нормальной работы иммунной системы и жизненно необходимы для поддержания здоровья. На данный момент какие-либо рекомендации относительно использования добавок микроэлементов для лечения COVID-19 отсутствуют.   
ВОЗ координирует усилия по разработке и оценке лекарственных средств для лечения COVID-19.

* Можно ли носить маску во время выполнения физических упражнений?

Во время выполнения физических упражнений пользоваться маской НЕ СЛЕДУЕТ, так как она может препятствовать комфортному дыханию.   
Потоотделение может быстрее приводить к намоканию маски, что затрудняет дыхание и способствует росту микроорганизмов.   
Важной профилактической мерой во время выполнения физических упражнений является соблюдение дистанции не менее одного метра от окружающих.

Подготовлено на основе материалов ВОЗ

