



SISTEMA IMMUNITARIO SANO

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA

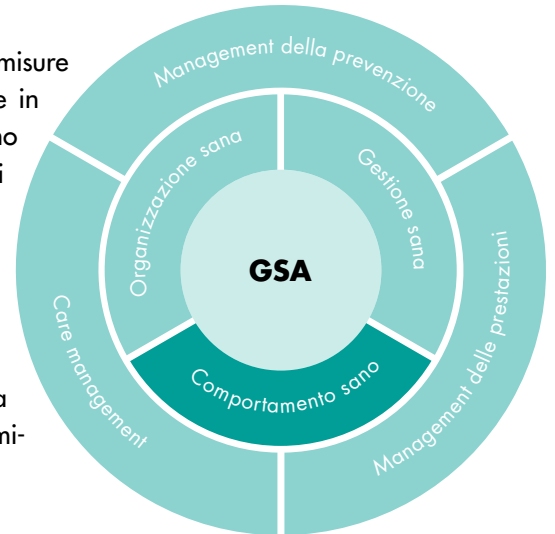


Sistema immunitario sano

Il prossimo virus arriverà sicuramente –
come rafforzare il nostro sistema immunitario

Il virus SARS-CoV-2 si è diffuso nel 2020 a livello mondiale e ha comportato misure incisive. Le misure di sicurezza sono necessarie per arginarne la diffusione e in particolare per evitare che le persone a rischio vengano contagiate e abbiano decorsi gravi o addirittura perdano la vita. Inoltre, i mesi autunnali e invernali sono caratterizzati come tutti gli anni dalla stagione influenzale. Non siamo in grado di influenzare tutti i fattori di rischio, come ad esempio i geni. È quindi decisivo comprendere come ridurre il rischio di un contagio o di un decorso grave della malattia grazie ad un sistema immunitario sano.

Ci sono diverse possibilità per rafforzare il nostro sistema immunitario. Nella relazione i collaboratori apprendono quali fattori rafforzano il nostro sistema immunitario e quali lo indeboliscono. Inoltre sanno come rafforzare in modo mirato il proprio sistema immunitario.



Target

- Tutti i collaboratori
- Persone a rischio (persone in età avanzata, fumatori, persone con malattie preesistenti come sovrappeso nonché persone con diabete, pressione alta, malattie cardiovascolari e polmonari, immunodeficienza)

Obiettivi

- Illustrare come lo stile di vita e il comportamento influiscono sul sistema immunitario
- Illustrare misure per rafforzare il sistema immunitario

Contenuti

- Nel contesto del sistema immunitario vengono illustrati i fattori di rischio per il Covid-19
- In nostro sistema immunitario spiegato in poche parole
- I pilastri «classici» di un sistema immunitario sano: alimentazione, movimento, sonno
- Nozioni dalla psiconeuroimmunologia: come i nostri pensieri e le nostre emozioni influiscono sul sistema immunitario
- Ma soprattutto: cosa possiamo fare noi?

Metodo

- Relazione

Svolgimento

- Medico

Durata

- Da 60 a 90 minuti

Luogo

- Sul posto in azienda oppure online, secondo accordo

Tipp

La relazione «Sistema immunitario» può essere completata in maniera ottimale con le seguenti offerte SWICA:

- Alimentazione
- Movimento
- Sonno
- Gestione dello stress
- Rilassamento

SWICA Organizzazione sanitaria

Perché la salute è tutto

Telefono 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch

