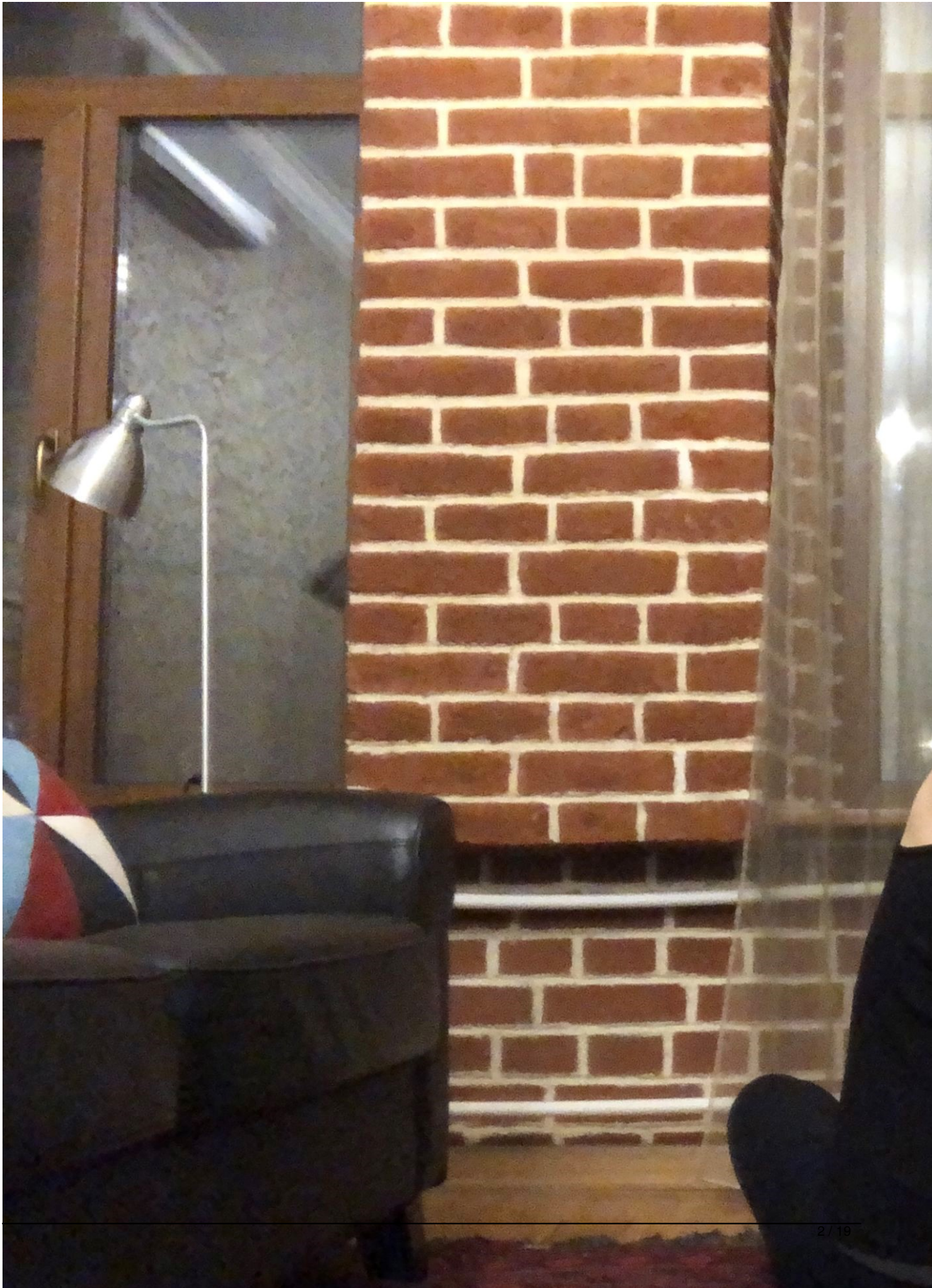




Более [подробные рекомендации для людей с диабетом](#) опубликованы на сайте РДА.

Оставайтесь физически активными во время самокарантина

Внимание: это методическое пособие предназначено для людей, находящихся в режиме самокарантина, без симптомов заболевания или признаков острых респираторных заболеваний. Оно не должно рассматриваться как альтернатива медицинским предписаниям в случае какого-либо заболевания.



COVID-19: ВОЗ рекомендует использовать перчатки и маску, чтобы избежать заражения



Дополнительные меры профилактики включают использование перчаток и маски, чтобы избежать заражения





можно, как и дышать СПОКОЙСТВИЕ.



СВОБОДНО



Видео создано в сотрудничестве с Центром по профилактике заболеваний и борьбе со старением ВОЗ. Видео подготовлено на основе рекомендаций ВОЗ по физической активности для взрослых.



Использование материалов возможно только при условии указания источника информации © 2020 ВОЗ



Упражнение (наклоны назад) для укрепления мышц спины и улучшения осанки. Автор: Яна Кротова, врач общей практики, Европейское бюро ВОЗ



Европейское бюро Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) опубликовало рекомендации



Фотоснимок сделан с помощью видеобудора, размещенного на YouTube-канале «Видеожайлинг»



Иллюстрация: Последнее упражнение в серии упражнений (супермен) является отличным упражнением для укрепления мышц.



Общая физическая активность должна составлять не менее 150 минут умеренной активности в неделю и



Поза для исправления сутулости (для бюста). Угол груди вперед.



Поддержка и сотрудничество Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) и Европейского Бюро ВОЗ. Утверждено



Центральный и европейский отделы ВОЗ опубликовали рекомендации по профилактике коронавируса. В рекомендациях говорится, что для предотвращения распространения вируса необходимо соблюдать следующие меры предосторожности: избегать тесного контакта с людьми, которые имеют симптомы заболевания; избегать посещения общественных мест, торговых центров, спортивных и культурных мероприятий; избегать поездок в районы с высоким уровнем распространения вируса; избегать посещения больниц и других медицинских учреждений; избегать прикосновения к своим глазам, носу и рту; избегать рукопожатия и других форм физического контакта; избегать посещения мероприятий, где собирается большое количество людей; избегать посещения мероприятий, где люди используют громкую музыку и танцуют; избегать посещения мероприятий, где люди употребляют алкоголь; избегать посещения мероприятий, где люди курят; избегать посещения мероприятий, где люди употребляют наркотики; избегать посещения мероприятий, где люди употребляют психотропные вещества; избегать посещения мероприятий, где люди употребляют другие запрещенные вещества.



© Европейское бюро ВОЗ. Все права защищены. Опубликовано в соответствии с лицензией Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро