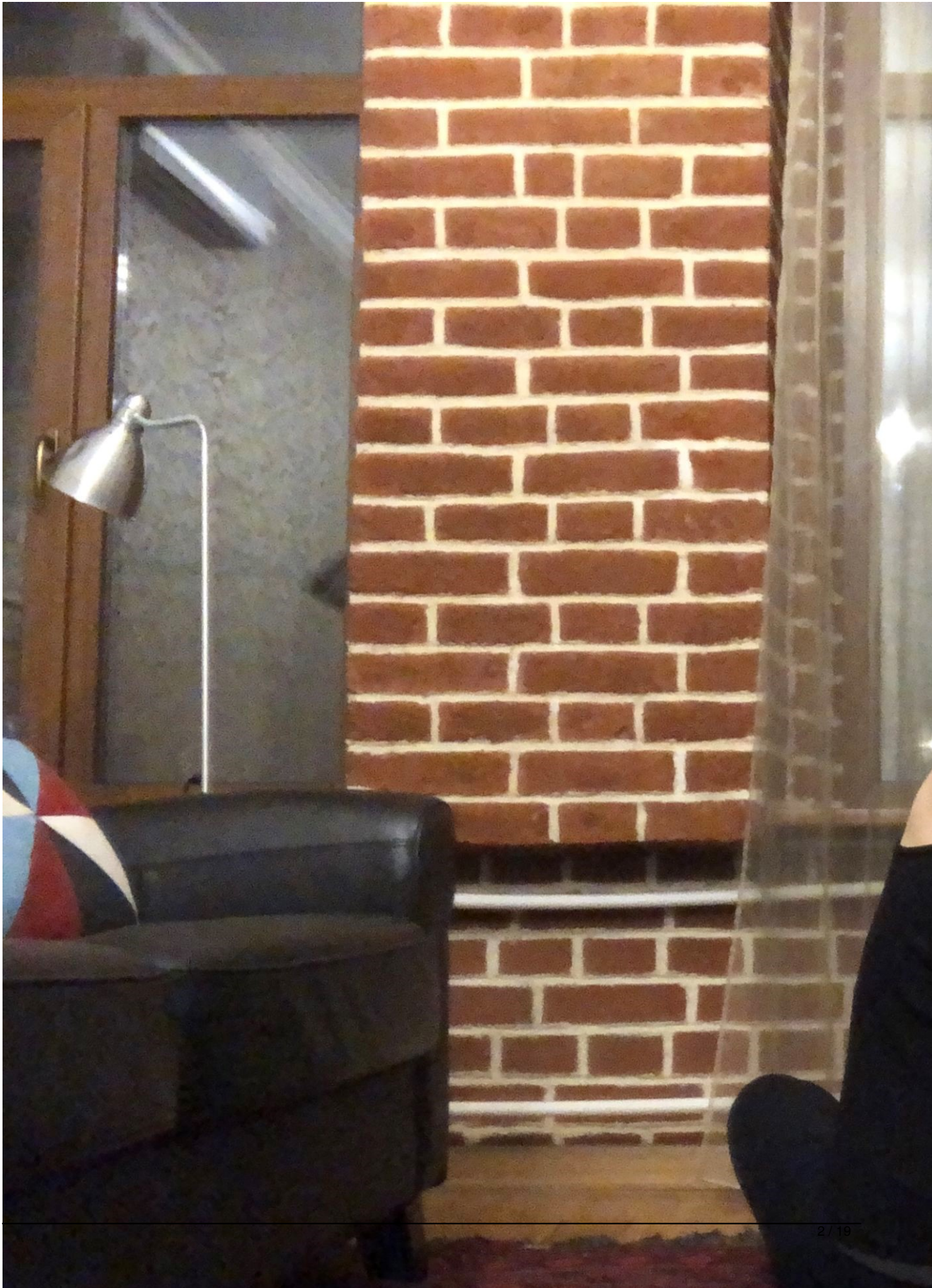




Более [подробные рекомендации для людей с диабетом](#) опубликованы на сайте РДА.

### **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



Департамент по чрезвычайным ситуациям ВОЗ рекомендует использовать перчатки и маску, чтобы избежать заражения



Европейское бюро Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) опубликовало рекомендации





...можно, как и всегда, сохранять СПОКОЙСТВИЕ.



...можно, как и всегда, сохранять СПОКОЙСТВИЕ.



Видео создано в рамках проекта «Здоровье и благополучие» Европейского бюро ВОЗ. Для получения дополнительной информации обращайтесь к специалистам Европейского бюро ВОЗ.



Использование материалов возможно только при условии указания источника информации. Все права защищены. © 2020 ВОЗ



Упражнение (наклоны назад) для укрепления мышц спины и улучшения осанки. Фото: iStockphoto.com



Европейское бюро Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) опубликовало рекомендации



Фотоматериалы в открытом доступе. Публикация в сети без разрешения правообладателя. Все права защищены.



Плоская спина и шея. Упражнение «Планка» (супермен) для укрепления мышц кора и позвоночника.





Общая физическая активность должна быть связана с физическими упражнениями, выполняемыми в течение 10 минут и



Положение тела для выполнения упражнения. Подборщик (для бумажки). Угол радиус вперед.



Поддержка и соблюдение рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Европейского бюро ВОЗ. Утверждено



Центральный и европейский отделы ВОЗ опубликовали рекомендации по снижению риска заражения коронавирусом. В частности, рекомендуется избегать массовых мероприятий, а также избегать поездок в районы с высоким уровнем заболеваемости.



© Европейское бюро ВОЗ. Все права защищены. Опубликовано в 2020 году. Поддержка



Всемирная организация  
здравоохранения

---

Европейское региональное бюро