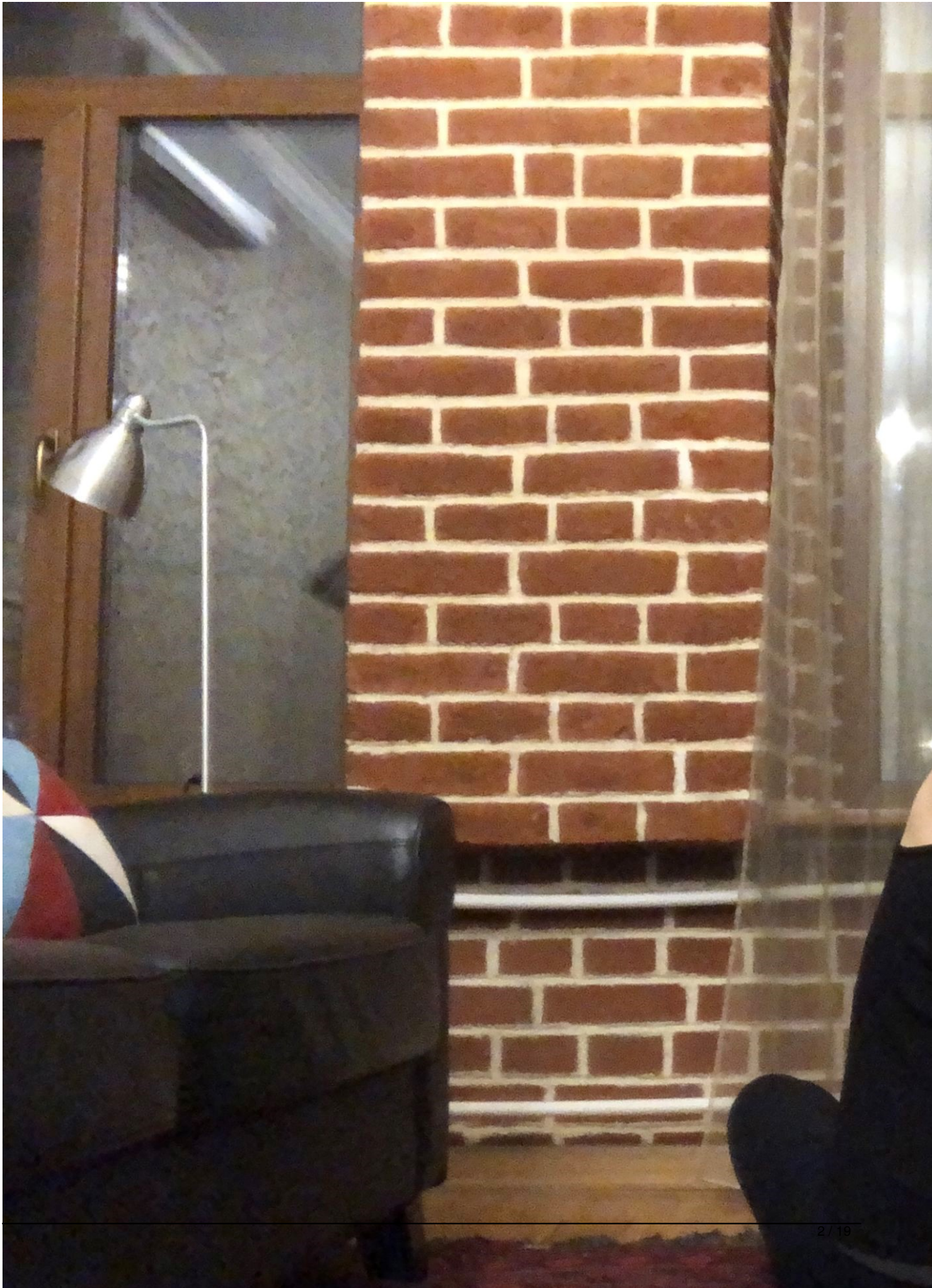




Более [подробные рекомендации для людей с диабетом](#) опубликованы на сайте РДА.

### **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 предотвратить распространение вируса.



Дополнительные меры профилактики включают использование перчаток и маски, чтобы предотвратить распространение вируса.







...можно, как и для снятия СПОКОЙСТВИЕ.



...можно, как и для снятия СПОКОЙСТВИЕ.



Видео создано в рамках проекта «Здоровье и благополучие» Европейского бюро ВОЗ. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Европейского бюро ВОЗ.



Использование материалов сайта возможно только с разрешения администрации сайта. За нарушение авторских прав администрация сайта оставляет за собой право на采取 дальнейшие действия.





Европейское бюро Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) опубликовало рекомендации  
Viernes 03 de Abril de 2020 18:46



Фотоснимок сделан в соответствии с рекомендациями ВОЗ по физической активности. Фото: Виктория Давыдова



© 2020 ВОЗ. Все права защищены. ВОЗ не несет ответственности за использование или последствия использования информации, содержащейся в этом документе.





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



Благодарим за предоставленную информацию Педру Дус Рейс (для бразильцев). Улыбайтесь вперед.



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





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



Всемирная организация  
здравоохранения

---

Европейское региональное бюро