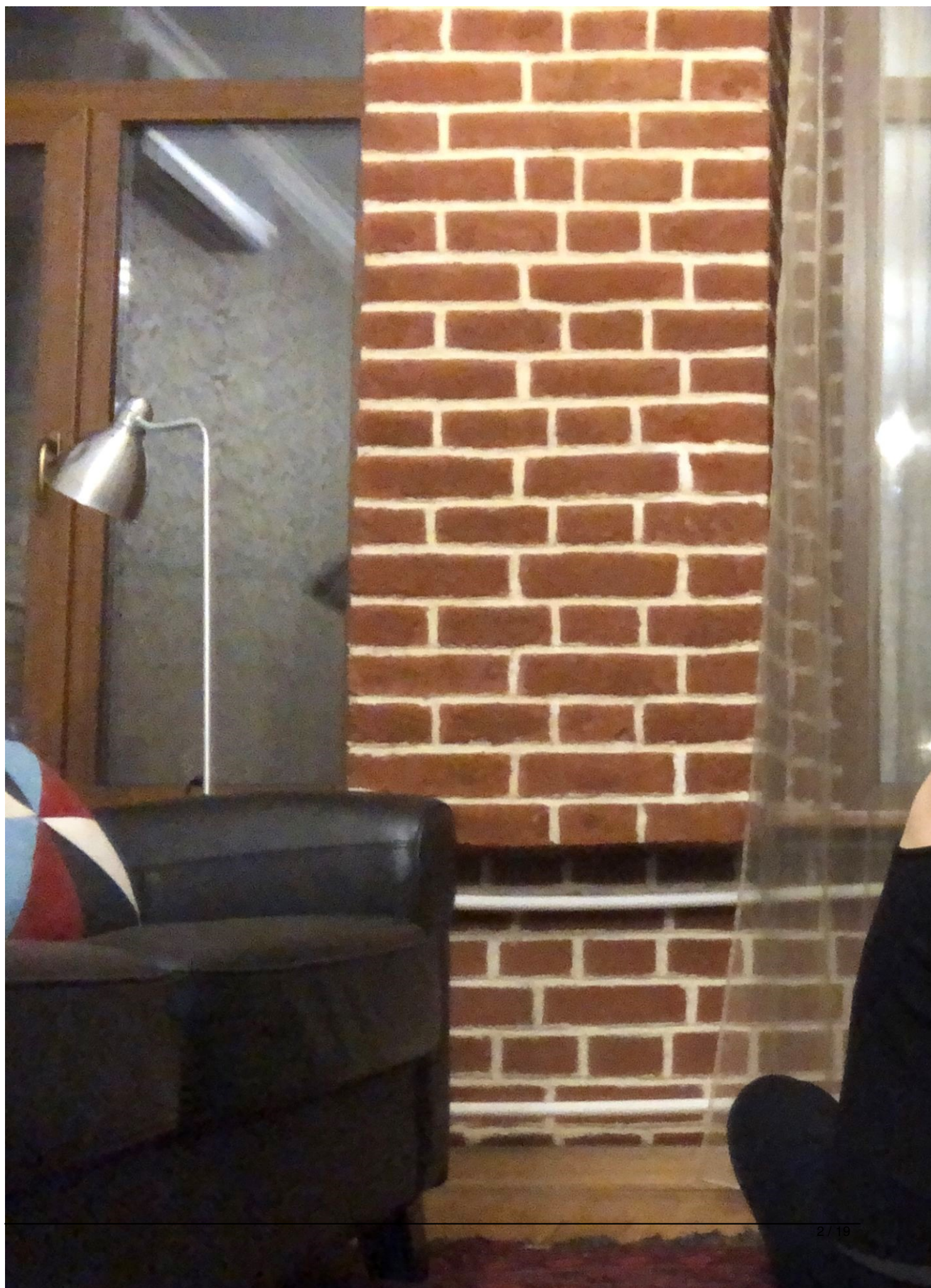




Более [подробные рекомендации для людей с диабетом](#) опубликованы на сайте РДА.

### **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, если вы не можете избежать контакта с зараженным человеком.



Дополнительные меры предосторожности включают использование перчаток, если вы не можете избежать контакта с зараженным человеком, и избегать рукопожатий, объятий и поцелуев.



Вторник, 14 апреля 2020 18:46





...иже, как и держать СПОКОЙСТВИЕ.



...иже, как и держать 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. Ответственность за контент несут пользователи, оставившие комментарии, лайки и репосты.



Упражнение (наклоны назад) для укрепления мышц спины и шеи. Выполняйте его регулярно.



Европейское бюро Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) опубликовало рекомендации



Фотосъемка и видеосъемка выполнены в студии «Плюс» в Санкт-Петербурге. Фото: Андрей Сторожинский. Видео: Даниил Сторожинский.



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



При выполнении упражнения следует следить за тем, чтобы тазобедренный сустав находился в одной плоскости с коленями и ступнями.



Общая длительность упражнения составляет 10 минут (при этом рекомендуется делать перерывы по 30 секунд и



Положение тела (фигура) в статическом положении (для бегунов). Угол радиусов вперед.



Центр исследований и инноваций ВОЗ рекомендует использовать этот документ в качестве руководства. Утвержден



Центральный и европейский отделы ВОЗ опубликовали рекомендации по профилактике и лечению COVID-19. Для получения информации посетите сайт [www.euro.who.int/ru/news-room/2020/04/covid-19-recommendations](https://www.euro.who.int/ru/news-room/2020/04/covid-19-recommendations).



Этот документ является частью проекта «Облачные сервисы для поддержки устойчивого развития»



Всемирная организация  
здравоохранения

---

Европейское региональное бюро