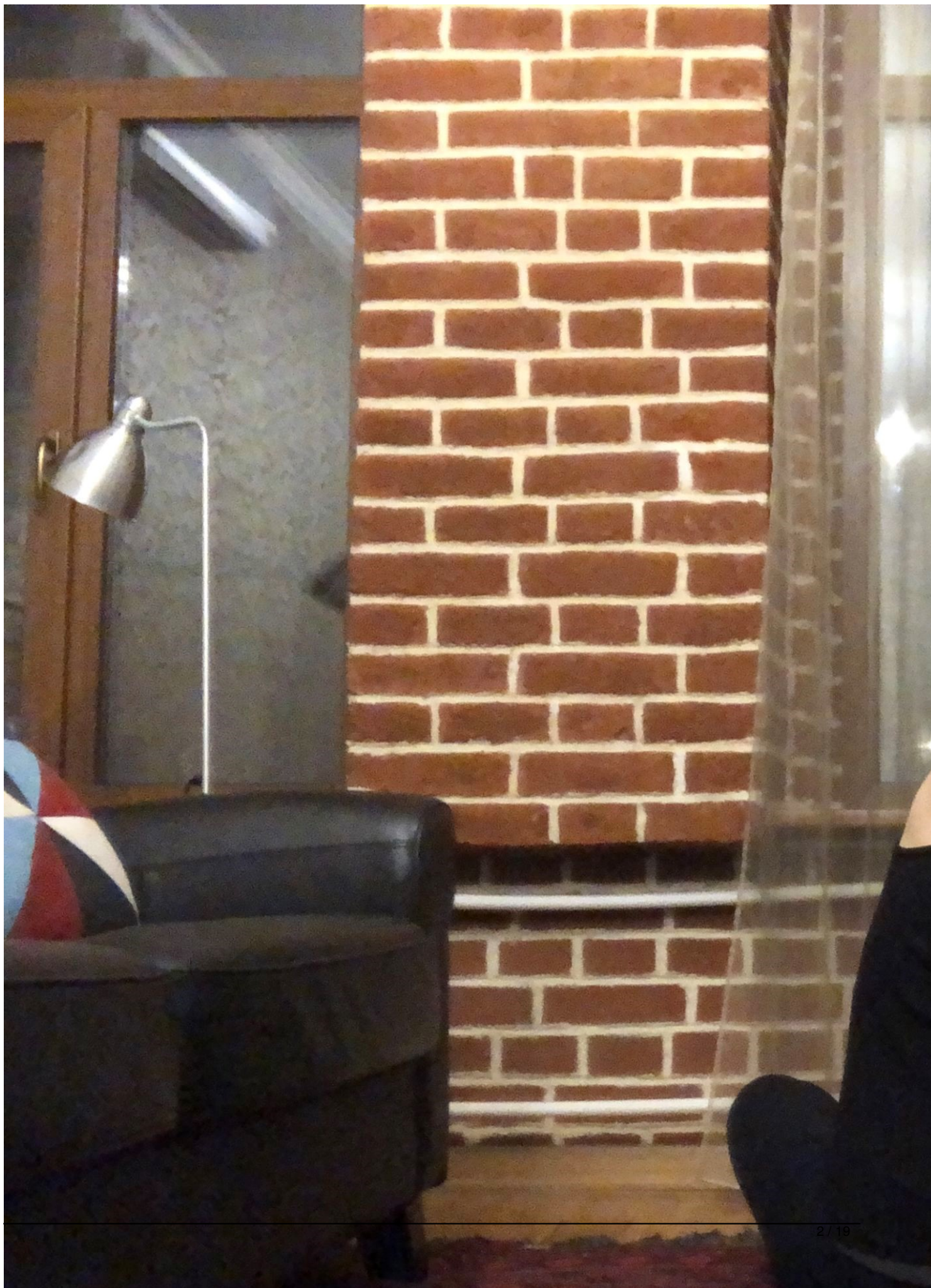




Более [подробные рекомендации для людей с диабетом](#) опубликованы на сайте РДА.

### **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







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



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



Видео создано ВОЗ для использования в качестве образовательного ресурса. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт ВОЗ.



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





Европейское бюро Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) опубликовало рекомендации



Фотоматериалы в сети Интернет являются собственностью Европейского бюро ВОЗ. Любое воспроизведение без разрешения Европейского бюро ВОЗ является нарушением. © ВОЗ 2020



Изображение предоставлено ВОЗ (с разрешения ВОЗ) и опубликовано ВОЗ.





Общая длительность упражнения – 10 минут (при этом в течение упражнения рекомендуется делать перерывы по 30 секунд и



Поза для коррекции осанки (для начинающих). Подборка упражнений (для начинающих). Угол наклона вперед.



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



Центральный и региональные центры ВОЗ опубликовали рекомендации по профилактике и лечению COVID-19. В частности, рекомендуется избегать тесного контакта с людьми, которые имеют симптомы заболевания, и избегать посещения общественных мест, где могут собираться группы людей.



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



Всемирная организация  
здравоохранения

---

Европейское региональное бюро