

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности, вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье.

Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в период карантина.

ВОЗ рекомендует выполнять в неделю:

- □ 150мин умеренной физической активности или
- □ 75мин интенсивной активности

Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.



Основные рекомендации:

1. *Делайте короткие активные перерывы в течение дня.* Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.
2. *Используйте онлайн ресурсы,* предлагающие комплексы физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. Занимаясь самостоятельно, будьте осторожны и примите во внимание ограничения по состоянию своего здоровья.
3. *Ходите.* Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Можно ходить (а не сидеть), разговаривая по телефону.
4. *Проводите время в стоячем положении.* Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. Сидеть в идеале нужно не дольше 30 минут подряд. Попробуйте приспособить стол на высоких ножках, позволяющий работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления.
5. *Расслабление.* Медитация, дыхательные упражнения (глубокие размеренные вдохи и выдохи) помогут вам сохранять спокойствие.
6. Для поддержания оптимального состояния здоровья также важно помнить о необходимости *правильно питаться и потреблять достаточное количество воды.* ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

Врач-гигиенист
(заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервиедова Екатерина Васильевна