

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

ВОЗ рекомендует **150 минут** умеренной физической активности, или **75 минут** интенсивной физической активности **в неделю**, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности

## КАК ПОДДЕРЖАТЬ АКТИВНУЮ ФОРМУ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА?

### Занивайтесь спортом по онлайн-урокам



Воспользуйтесь возможностями бесплатных онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений

При отсутствии опыта будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по здоровью

### Больше ходите



Ходите по периметру комнат, совершайте марш на месте, передвигайтесь по дому во время разговора с людьми, в том числе по телефону

Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей

### Правильно питайтесь и потребляйте достаточное количество воды



Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков, ограничьте или исключите потребление алкоголя, соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам, потребляйте больше фруктов и овощей

### Делайте короткие активные перерывы в течение дня



Оставаться физически активными в домашних условиях также позволяют танцы, игры с детьми, уборка дома и уход за садом

### Больше времени проводите в положении стоя



В идеале в сидячем положении и положении лежа следует проводить не более 30 минут подряд

Попробуйте использовать стол на высоких ножках, позволяющий работать стоя

### Используйте техники расслабления

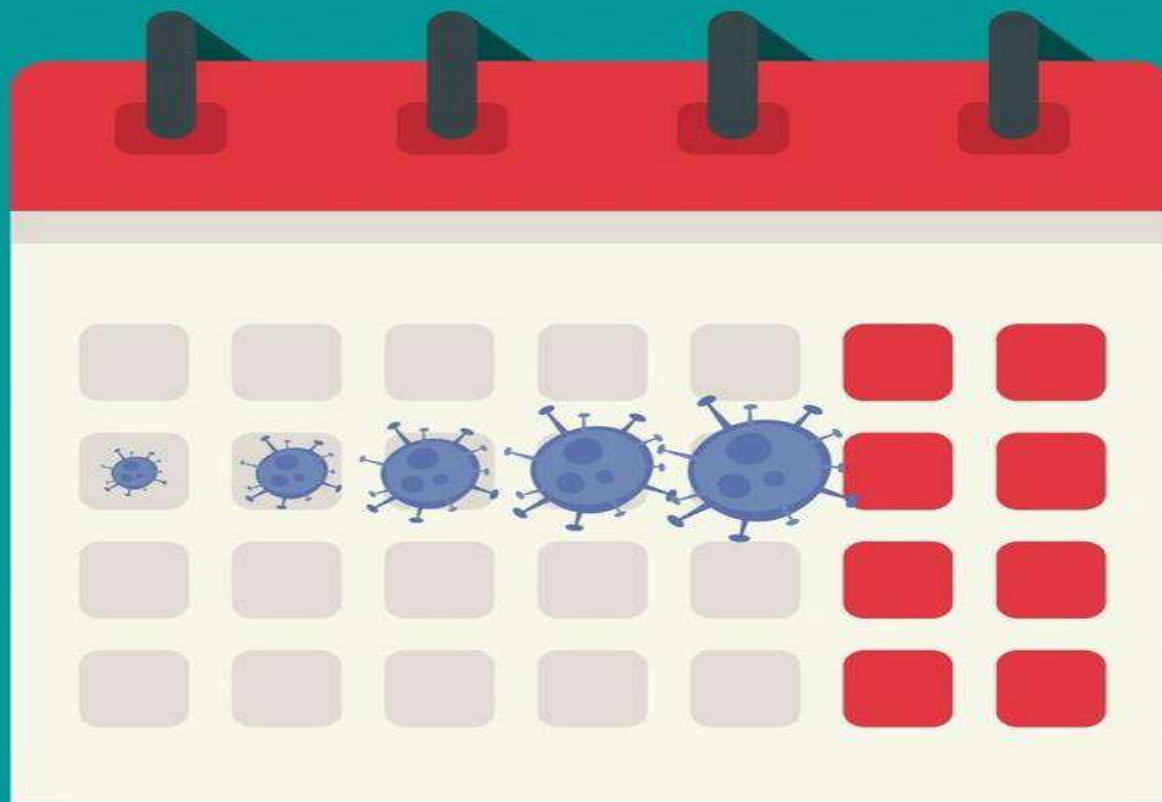


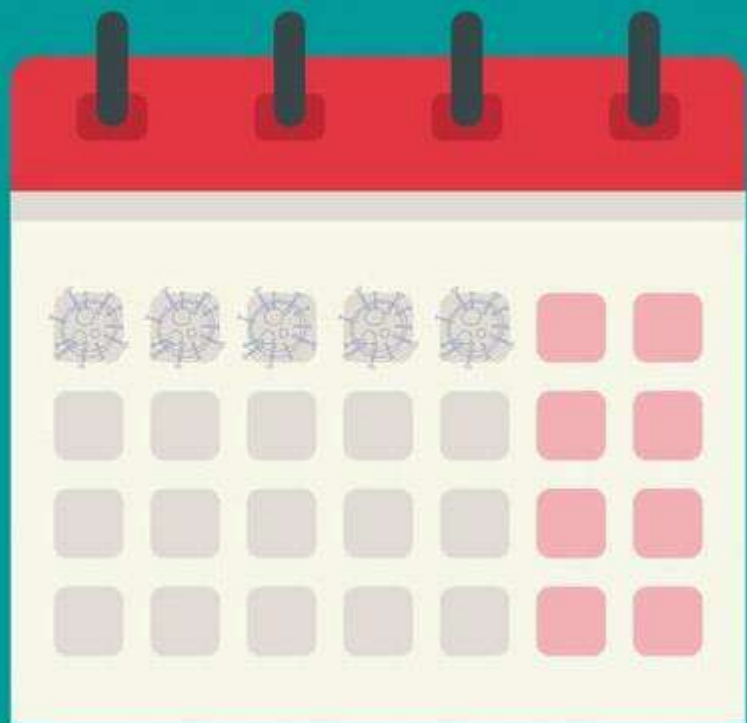
Медитируйте, периодически делайте глубокие вдохи и выдохи

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОКАРАНТИНА, БЕЗ СИМПТОМОВ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

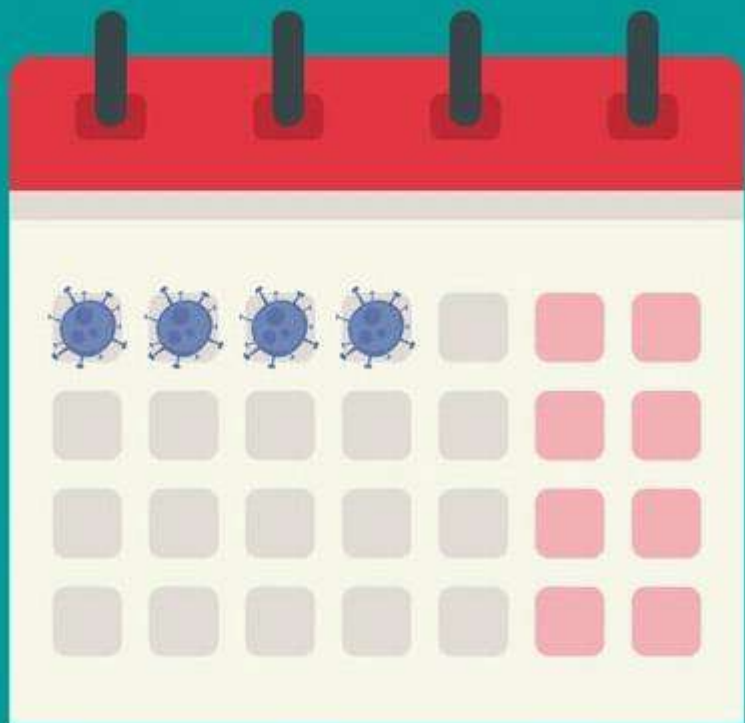
Источник: Европейский офис ВОЗ по профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними

# Симптомы коронавируса по дням



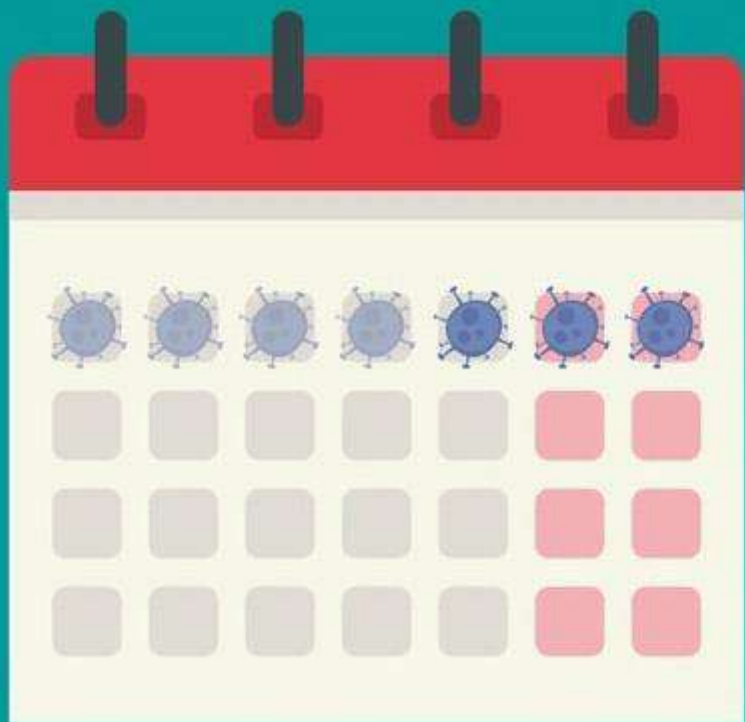


**Обрати  
внимание:**



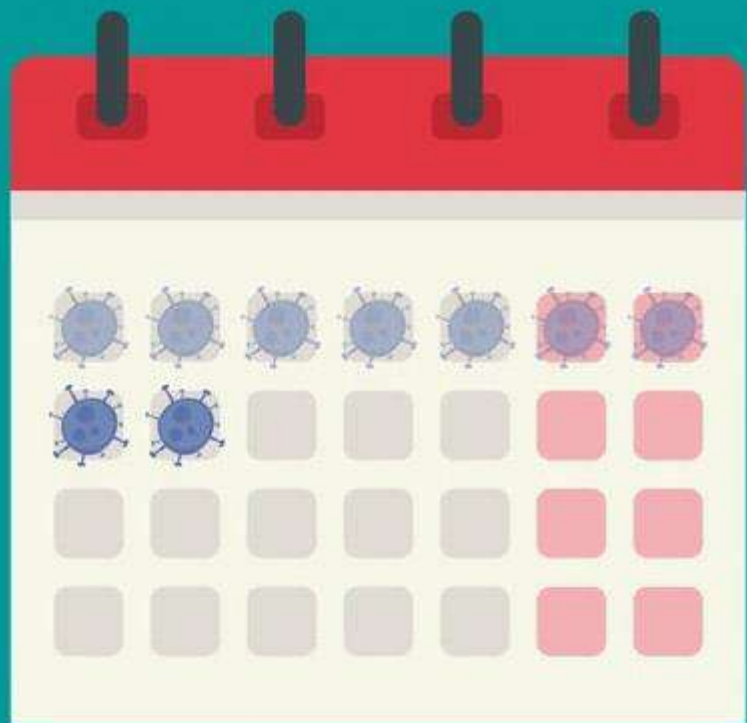
день  
**1-4**





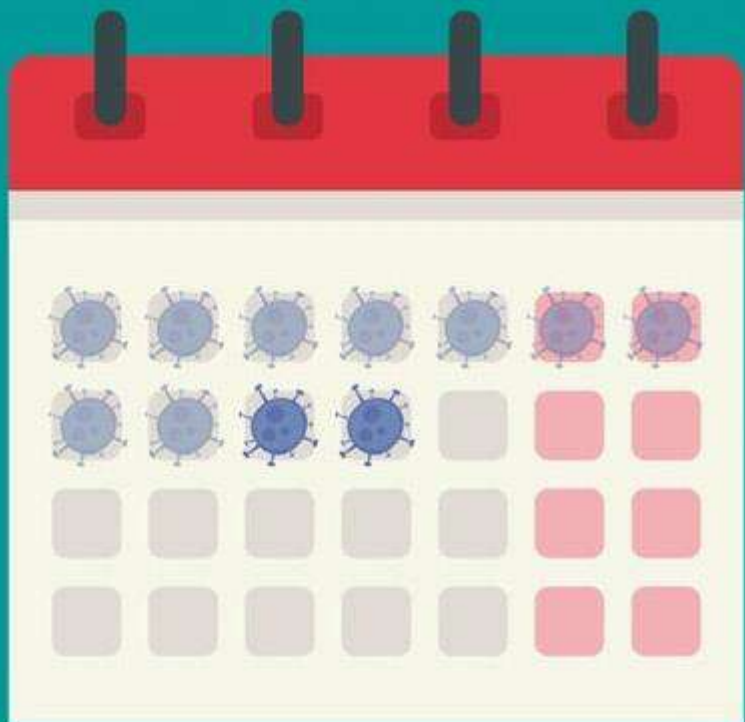
день  
**5-7**





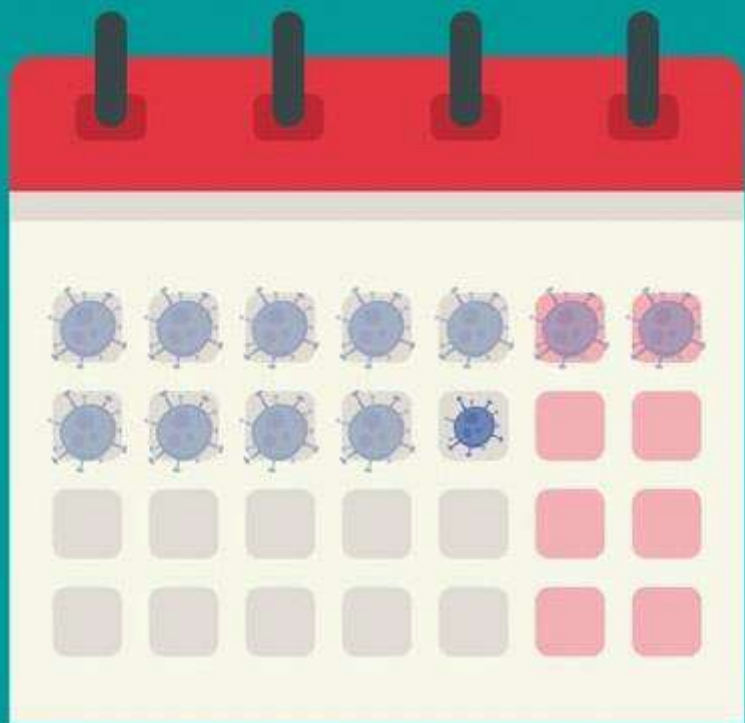
день  
8-9





день  
**10–11**

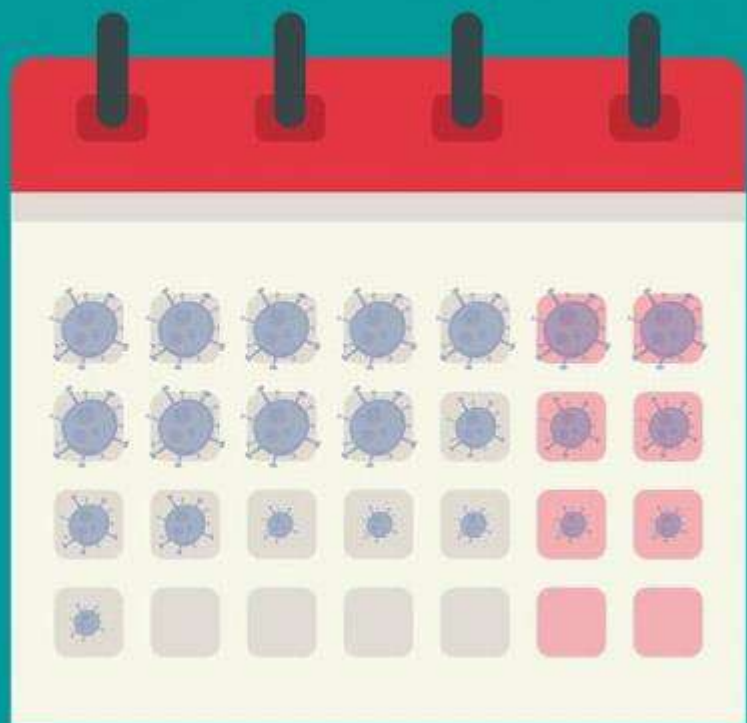




день  
**12**







день

**17-22**

