



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



# КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

ГБУЗ ПК «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

15.04.2020



## Рекомендация 1

### Делайте короткие активные перерывы в течение дня.

Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день.

Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.





## Рекомендация 2

### Используйте онлайн ресурсы.

Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.





## Рекомендация 3

### Ходите

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1,5 метра от других людей.





## Рекомендация 4

### Проводите время в стоячем положении.

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.





## Рекомендация 5

### Расслабление.

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие.





## Рекомендация 6

### Правильное питание

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. Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.



Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



**#стопкоронавирус**  
**#здоровьевприоритете**  
**#coronavirus**  
**#пкцмп59**

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ