

Как сохранить здоровье в условиях самоизоляции?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует людям оставаться физически активными даже в период самоизоляции. Организация разработала комплекс упражнений, которые можно выполнять дома без специального спортивного инвентаря. Об этом говорится в рекомендациях, подготовленных Европейским офисом ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними.

Самоизоляция и соблюдение других профилактических мер позволят сдержать распространение коронавирусной инфекции. Однако, если оставаться дома в течение длительного времени, то это может стать серьезной проблемой для поддержания необходимой физической активности.

"Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни людей, а сама по себе самоизоляция также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать ваше здоровье в течение этого времени".

Согласно рекомендациям ВОЗ, для поддержания здоровья человеку необходимо 150 минут умеренной активности или 75 минут интенсивной физической активности. "Эти рекомендации можно выполнить даже дома, без специального оборудования и в условиях ограниченного пространства", - говорится в сообщении ВОЗ.

Что нужно делать?

Необходимо в течение дня выделять время для физической активности. Это могут быть как специальные упражнения, так и обычная повседневная активность дома. "Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка и садоводство, являются другими средствами для поддержания активности дома", - рекомендует ВОЗ.

Простые физические упражнения без использования специального инвентаря можно найти в интернете или специальных приложениях для телефона. Полезно также ходить, даже в помещении. "Ходьба даже в небольших помещениях или ходьба на месте помогают сохранять физическую активность. Если вам звонят по телефону, то ходить по дому во время разговора будет полезнее, чем сидеть. Если вы решили прогуляться или заняться спортом на

улице, необходимо соблюдать дистанцию с другими людьми на улице - не менее одного метра", - говорится в рекомендациях ВОЗ.

Время, проводимое сидя или лежа, необходимо в период самоизоляции максимально сократить. Вставать полезно не реже одного раза в 30 минут. ВОЗ также рекомендует по возможности организовать рабочее место дома так, чтобы работать за ним стоя. Это можно сделать при помощи специального высокого стола или используя стопки книг. Свободное время в сидячем положении ВОЗ рекомендует проводить за занятиями, которые развивают когнитивные способности - за чтением книг, настольными играми или головоломками. А медитация и различные техники расслабления помогут оставаться спокойным.

Кроме того, в рекомендациях ВОЗ уделяется большое внимание рациональному питанию и соблюдению питьевого режима. Пить при этом рекомендует обычную воду, отдавая ей предпочтение вместо газированных напитков и фруктовых соков. "Необходимо обеспечить потребление достаточного количества фруктов и овощей, ограничить потребление соли, сахара и жиров, а также отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам, а не рафинированным", - напоминают в ВОЗ.