

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ОРВИ (грипп, COVID-19 и другие)

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (H1N1), у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, слабость, потерю аппетита. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота. При вышеуказанной клинике,

ВАС ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ: затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;- ломота в теле;- внезапное головокружение;- спутанность сознания;- сильная или устойчивая рвота.- Схожие симптомы наблюдаются и при других ОРВИ в том числе при COVID-19. Если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем. При появлении данных тревожных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА, COVID-19, РС-ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ: беременные женщины;- лица 65 лет и старше;- дети до 5 лет;- люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как- астма, диабет, сердечные заболевания); лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессивные (стероиды, цитостатики) препараты, ВИЧинфицированные). ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО Больные люди могут быть заразными от 1 дня болезни до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста,

могут оставаться заразными более длительный период времени.

13 Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину. Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы. Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми. Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств. Если Вы заболели, Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Ваш врач определит, объем необходимых исследований на грипп и определит тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

ЛЕЧЕНИЕ Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа, COVID-19, РС-инфекции и других острых респираторных вирусных инфекций и способна выздороветь без медицинской помощи. Если Вы заболели, то следует:

1. Соблюдать постельный или полупостельный режим; гигиенические правила: частое мытье рук с мылом, «этикет кашля»: прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией, регулярно проветривать помещение.
2. Обильное питье (кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном).
3. До прихода врача Вы можете применять следующие лекарственные средства: сосудосуживающие средства в виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере необходимости; жаропонижающие и обезболивающие препараты, показанные при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеются для парацетамола и ибупрофена, в том числе и при применении у детей. Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных женщин. Разовая

доза парацетамола (ацетаминофена) для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 3-4 раз в сутки. Ибупрофен принимается по 400 мг 3-4 раза в сутки внутрь после еды. В возрасте до 18 лет следует избегать использования салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.

Ответы на часто задаваемые вопросы по новой коронавирусной инфекции

Ответы на часто задаваемые вопросы по новой коронавирусной инфекции

Вакцинация от COVID-19. Ответы на часто задаваемые вопросы

Обратная связь по вопросам новой коронавирусной инфекции

В Федеральной государственной

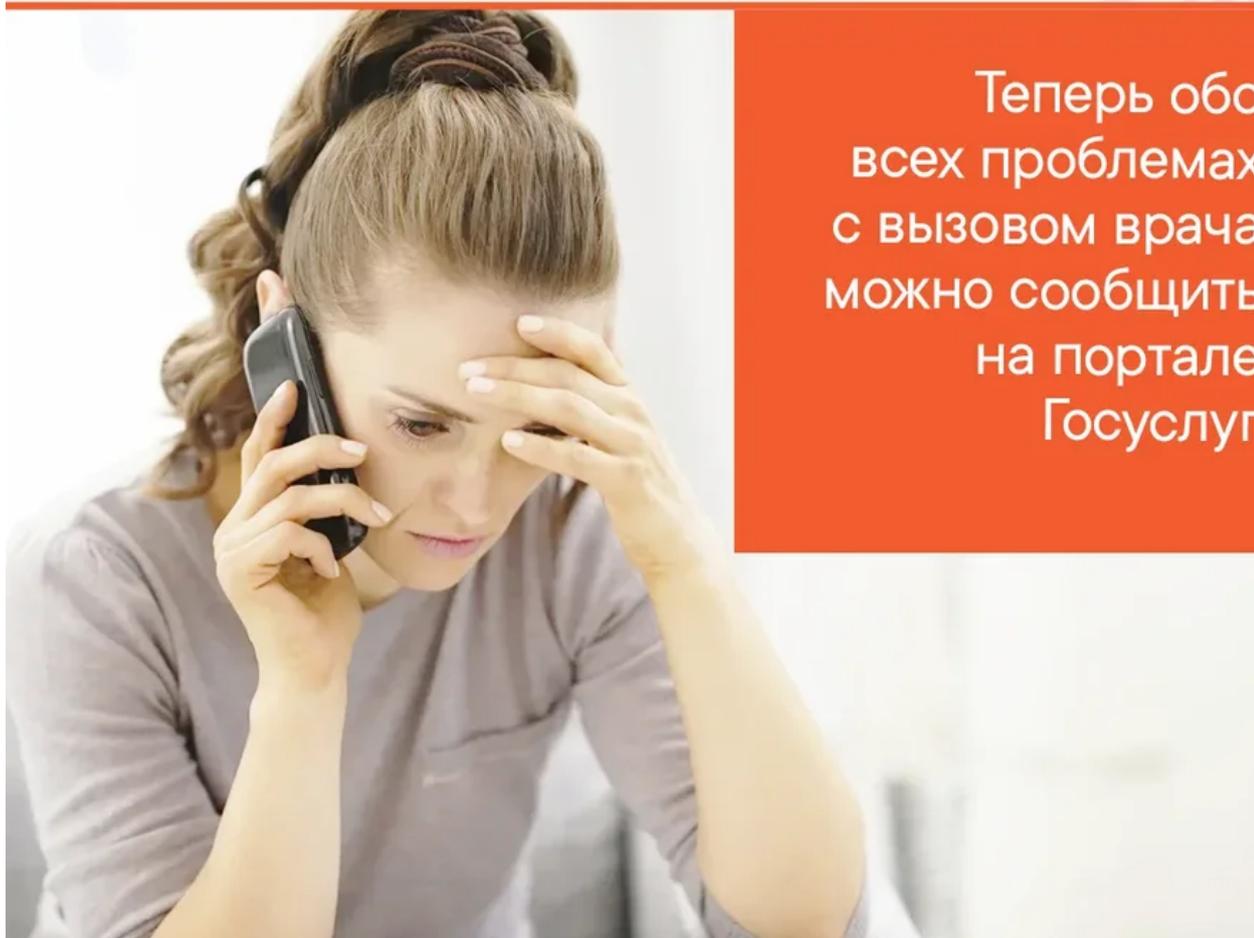
информационной системе «Единый портал государственных и муниципальных услуг» была запущена форма обратной связи по вопросам новой коронавирусной инфекции.

Перейти к сервису можно по ссылке:
<https://www.gosuslugi.ru/10092/1>



НЕ ДОЗВОНИЛИСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ ИЛИ В СКОРУЮ?

Теперь обо
всех проблемах
с вызовом врача
можно сообщить
на портале
Госуслуг



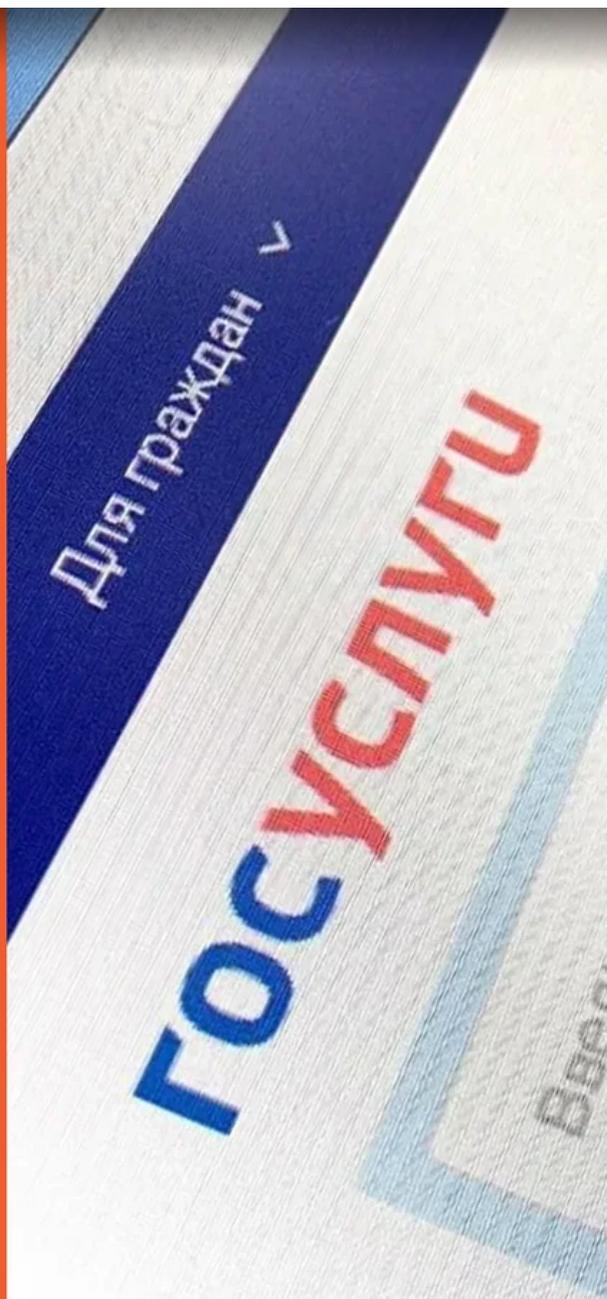


КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

1

Зарегистрируйтесь на портале Госуслуг

Для отправки сообщения
достаточно упрощенной
учетной записи



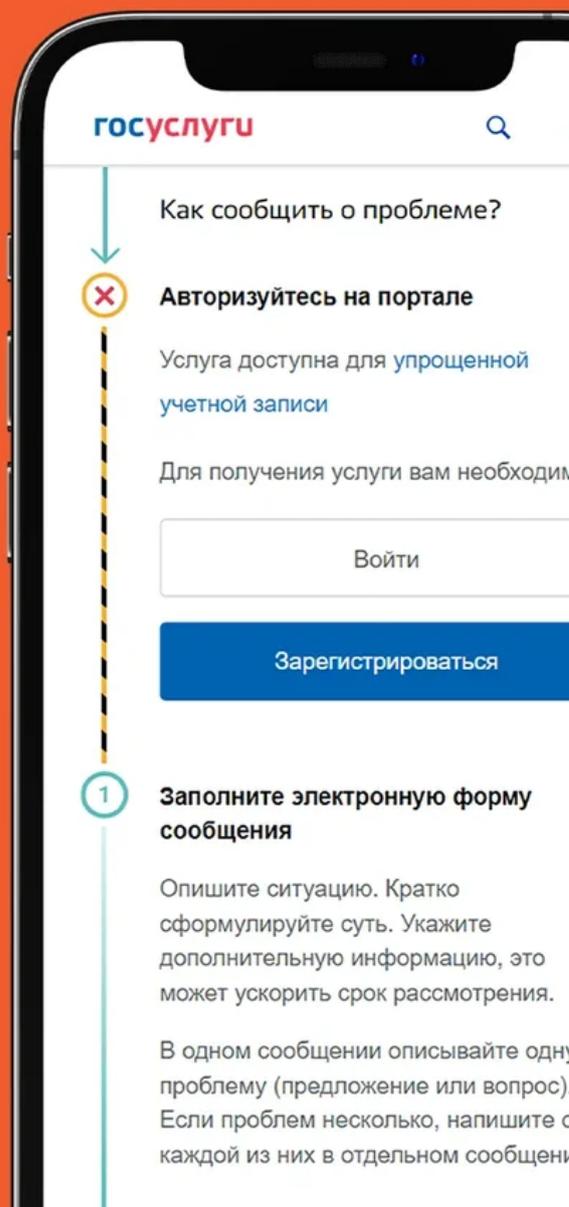


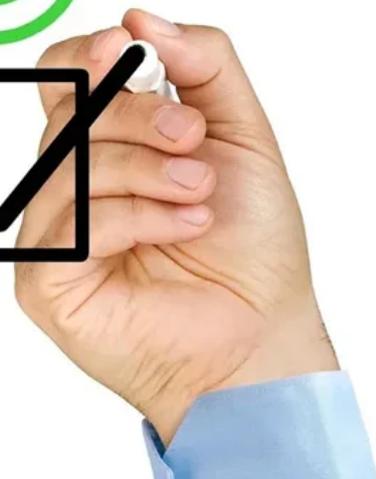
2

Заполните электронную форму

Опишите суть проблемы — чем больше конкретных деталей, тем быстрее обращение будет рассмотрено

Если вы столкнулись с несколькими проблемами, опишите каждую в отдельном сообщении





Получили ответ — оцените решение

3

Вам ответят в личном кабинете или по электронной почте

Если проблема не решена, поставьте низкую оценку, и работу медучреждения проверят

СТ  **ПКРОНАВИРУС.РФ**



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!**

Ставьте лайк и поделитесь
полезной информацией
с друзьями



Психологи рекомендуют



В

настоящий момент немало людей находится в вынужденной самоизоляции, они переживают ощущение неопределенности, чувство тревоги. У многих страдают сон, аппетит, человек может испытывать напряжение, его влечет к алкоголю. Что делать? Как вернуть себе ощущение контроля над своей жизнью и научиться жить в самоизоляции?

10 рекомендаций психологов Ярославской областной клинической наркологической больницы на каждый день:

1. Важно структурировать время и наполнить свою занятость смыслом. Составьте расписание дня, займитесь самоорганизацией. Умышленно не оставляйте времени для алкоголя. Можно написать список дел, небольшой 3–4 пункта. Если чувствуете, что тревога возрастает, сделайте одно из них, в конце дня поблагодарите себя за выполненную работу. И не забывайте про отдых.
2. Двигайтесь! Справиться со стрессом помогает физическая нагрузка – от интенсивных тренировок, до простого приседания или гуляния (если есть возможность). Танцуйте.

Если есть дача, очистите ее от мусора, уберите в доме,

займитесь рассадой. Если нет дачи, то наведите порядок в квартире. Наверняка, найдется что-то, требующее ремонта.

3. Ваши чувства очень важны, их подавление – путь к психосоматическим болезням. Помните, что вы имеете право на любые чувства, даже не очень радостные. Учитесь выражать их так, чтобы не страдали близкие. Ведите дневник о чувствах, пишите картины про них, стихи, письма, танцуйте про них, творите.
4. Соблюдайте простые правила информационной гигиены – выберите единственный источник проверенных данных и просматривайте его один раз в день. Ограничьте поток негативных новостей, перестаньте слушать и обсуждать страшилки. Предпочитайте полезную, здоровую, интересную информацию.
5. Кризис – это возможность развития. Используйте ее. Участвуйте в марафонах, онлайн обучении и т.д. Выберите фильмы для просмотра на каждый день, книги, которые давно хотели прочитать. Займитесь аутотренингом или освоите медитацию.
6. Займитесь самовыражением и творчеством! Женщины могут вышивать, лепить, шить и т.д. Для мужчин появилась возможность что-нибудь построить, вырезать, смастерить, починить, собрать модель самолета и т.д. всей семьей можно рисовать, танцевать заниматься любым творчеством с детьми. Сейчас представилась возможность для любой совместной деятельности – от мытья полов, до игр и концертов. Хорошее время для создания семейных традиций. Практикуйте общие завтраки, обеды или ужины.
7. Ищите повод для улыбки, ведь шутки и смех – профилактика любых заболеваний. Наряжайтесь и делайте маленькие праздники для семьи и себя – День смешных носков или воздушных шаров, семейного просмотра хорошей комедии.
8. Общайтесь в режиме онлайн с родственниками и друзьями – это мощнейшая поддержка. Если есть домашние животные, играйте с ними, гладьте. Если есть возможность помочь другим людям, помогайте! Речь идет не только об

официальном волонтерстве. Если можете, то принесите лекарства, продукты одинокой пожилой соседке или просто поболтайте с ней по телефону.

9. Исключите заедание тревоги. Возьмите за правило осознанное питание, спросите себя, что и как я ем. Прислушайтесь к себе и перестаньте употреблять в пищу продукты, которые дают искусственное ощущение удовольствия, например, с большим содержанием сахара – сладкости. Включите в рацион продукты-антидепрессанты, которые участвуют в образовании «гормонов счастья»: финики, томаты, бананы, сыр, творог, черный шоколад и другие.
10. Старайтесь жить сегодняшним днем и находить в нем повод для счастья, наполнять его маленькими радостями. Они обязательно должны быть – хороший фильм, книга, красиво уложенные волосы, хобби, общение с приятным человеком.

Это такой период в жизни, а они бывают разные. Может быть, именно сейчас появилось время для понимания себя и своих истинных потребностей, для развития отношений с самыми близкими людьми.

Алкоголь и коронавирус



С

коронавирусной инфекцией человечество столкнулось впервые. Вначале никто не предполагал, что COVID-19 обретет размеры пандемии. Проблема изучена еще не полностью, так как информация постоянно обновляется.

Для защиты себя от заражения люди используют маски, перчатки, антисептические средства для рук. Во многих публикуемых сегодня рекомендациях по профилактике коронавируса для дезинфекции рук и окружающих предметов – дверных ручек, гаджетов и прочего, к чему мы прикасаемся в быту, предлагается этиловый спирт, крепость которого превышает 60 градусов. Только в такой концентрации можно получить антисептический эффект.

В тоже время в народе бытует мнение, что прием крепкого алкоголя снижает риск заражения коронавирусом. Как заявил главный нарколог Минздрава России Евгений Брюн, это не поможет ни при заболевании, ни в целях профилактики. Любое вирусное заболевание, в том числе вызванное COVID-19, сопровождается интоксикацией. Во время болезни вирусы активно размножаются, поражают клетки организма, вызывая их отмирание. Продукты

распада накапливаются в окружающих тканях, эти скопления токсинов провоцируют отравление, которое значительно усугубляет состояние больного. Алкоголь только добавляет организму токсинов, которые возникают в результате распада этилового спирта. Таким образом, употребление спиртных напитков во время болезни неизбежно приведет к ухудшению самочувствия, может вызвать тахикардию и **угрожающую жизни аритмию**. Организм и иммунная система, испытывая отравление алкоголем, значительно снижают свои возможности в борьбе с вирусом, что может усугубить течение данного заболевания и привести к развитию осложнений, вплоть до летального исхода. Употреблять алкогольные напитки для профилактики, чтобы «обеззаразить» ротовую полость, также бесполезно. Вирус попадает в организм через слизистые не только ротовой полости, но и глаз, носа. У нетрезвого человека снижено адекватное восприятие окружающей действительности, концентрация внимания, он может забыть помыть руки и тем самым увеличить риск заражения. Более того, даже небольшое количество алкоголя снижает сопротивляемость организма, уменьшая выработку иммунных тел.

Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения подчеркивают, что употребление не только крепкого, но и любого вида алкоголя не является эффективной мерой по предотвращению заражения COVID-2019. При возникновении любых симптомов заболевания, в первую очередь необходимо обратиться к врачу, не пытаться заниматься самолечением, тем более с помощью алкоголя.

Важно не впасть в другую крайность – эпидемия пройдет, а вредная привычка останется.

Коронавирус и табак опасны для жизни



В

последнее время в средствах массовой информации появляются материалы, рассказывающие о том, что коронавирус меньше затрагивает курильщиков.

Комментирует главный внештатный психиатр-нарколог Минздрава России профессор Евгений Брюн:

– Данная информация, по мнению специалистов, не соответствует действительности. Более того, употребление табачной продукции любыми способами опасно для здоровья.

Сравнительные исследования о течении COVID-19 у курильщиков и лиц, не потребляющих табак и иные курительные изделия, еще не проведены – неизвестно, какие группы сравнивать, какие необходимы сроки и так далее. В то же время отсутствуют данные, которые дают основания предполагать позитивное воздействие никотина. Но учеными накоплена достоверная информация о серьезном снижении иммунитета у курильщиков.

Следовательно, нельзя серьезно относиться к такому мнению – некий родственник (знакомый, сосед и так далее) курил и употреблял алкоголь, а прожил сто лет. Это – непрофессионально! Можно предположить, что подобные информационно-научные «вбросы» организовываются заинтересованными лицами и производителями.

НАПОМИНАЮ, УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНОЙ ПРОДУКЦИИ ЛЮБЫМИ СПОСОБАМИ ОПАСНО! А В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ ВИРУСА COVID-19 – СМЕРТЕЛЬНО! РАЗГОВОРЫ О ТОМ, ЧТО КУРИЛЬЩИКИ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ COVID-19 НЕ ИМЕЮТ ОСНОВАНИЙ.

Рекомендации для населения по профилактике новой коронавирусной (COVID-19) инфекции в период майских праздников

Рекомендации для населения по профилактике новой коронавирусной (COVID-19) инфекции в период майских праздников.



В текущем году период майских праздников совпадает с продолжающимся режимом ряда ограничений в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

1. Гражданам необходимо продолжить соблюдение режима самоизоляции и воздержаться от встреч с близкими и знакомыми людьми, поездок в другой регион страны, от посещений мест массового скопления людей.

Не подвергать опасности родных и знакомых из групп риска (лица в возрасте старше 65 лет, лица с хроническими соматическими заболеваниями), для общения и поздравления с праздниками целесообразно использовать современные дистанционные средства связи.

2. При выходе из дома пользоваться масками для защиты органов дыхания и перчатками, в домах продолжать проведение уборок с применением дезинфицирующих средств. В магазинах обязательно использовать маски и перчатки, соблюдать дистанцию (1,5-2 м), отдавать предпочтение доставкам продуктов на дом.

3. Если возникла необходимость выполнить ряд физических упражнений на открытом воздухе, следует выбирать открытые для посещений парки и скверы и время, чтобы обеспечить дистанцию с людьми более 5 м.

4. По возможности следует воздержаться от любых поездок.

5. Если поездку отложить не удастся, необходимо придерживаться следующих правил:

- не расширять круг общения, находиться с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции);
- гражданам пожилого возраста (старше 65 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания лучше остаться дома;
- уточнить адреса и телефоны медицинских организаций в месте планируемого пребывания, запастись масками, перчатками, дезинфектантами и кожными антисептиками;
- в пути следования отдать предпочтение личному транспорту или такси (чтобы минимизировать контакты с посторонними);

- при пользовании общественным транспортом обязательно использовать маску для защиты органов дыхания, соблюдать социальную дистанцию (1,5 м-2 метра), после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработать руки кожным антисептиком, не дотрагиваться необеззараженными руками до лица, не принимать пищу в общественном транспорте;

- по прибытию на место (дача) провести генеральную уборку помещений с дезинфектантами, избегать контактов/общения с соседями по дачному участку и компаниями на отдыхе на природе, соблюдать социальное дистанцирование (1,5 м – 2 м);

- если не исключен контакт с другими людьми (отдых на природе, в парке, на даче) использовать маску для защиты органов дыхания обязательно;

- после поездки в общественном транспорте тщательно мыть руки с мылом;

- перед приготовлением и приемом пищи вымыть руки под проточной или бутилированной водой, обработать руки кожным антисептиком, использовать только одноразовую посуду, овощи и фрукты мыть проточной, бутилированной или кипяченой водой, не использовать воду из ручьев и каптажей;

- весь период пребывания на дачном участке обеспечить проведение уборки жилых помещений с дезинфектантами, обработку столовой посуды и кухонного инвентаря, пользоваться антисептиками для рук, в магазины выходить только при необходимости, используя маску для защиты органов дыхания и перчатки, при возвращении в дом мыть руки и обрабатывать их кожным антисептиком.

4. При появлении симптомов инфекционного заболевания (повышение температуры тела, респираторные признаки, одышка или явления расстройства кишечника) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

5. Помните о том, что находясь в природных стациях, необходимо принимать меры профилактики по снижению рисков нападения клещей: не ходить по нескошенной траве, одевать закрытую одежду и обувь с высоким голенищем, использовать репелленты, регулярно проводить само- и взаимоосмотры.

Маска – вред или польза?



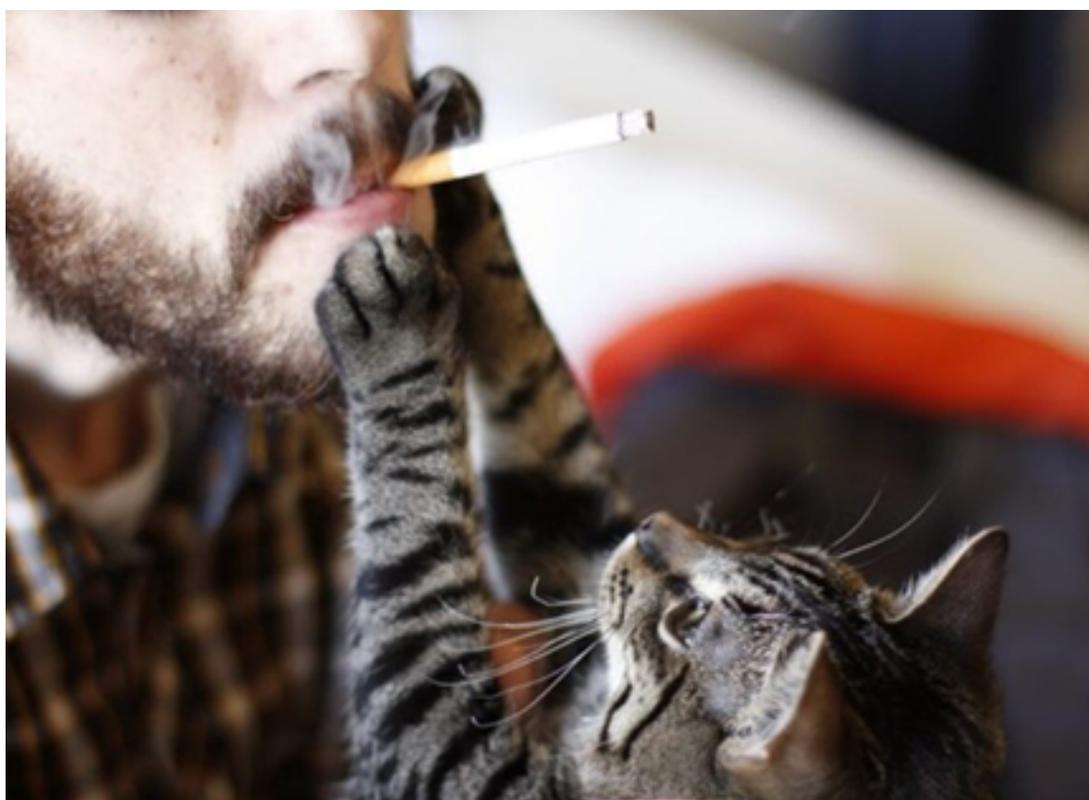
«Ношение масок при несоблюдении других мер по профилактике COVID-19 повышает риск заражения коронавирусной инфекцией», – заявила представитель Всемирной организации здравоохранения в России Мелита Вуйнович.

Нужно, чтобы у людей было достаточно масок, однако она защищает не полностью. Если носить только маску, но не соблюдать дистанцию, не мыть руки, можно заболеть. Маска не должна быть мокрой. После двух часов использования ее следует выбросить, иначе можно стать источником инфекции. Здоровым людям следует носить маски, если они находятся в толпе. Однако физическая дистанция лучше защищает от заражения, чем маска. В случае, когда здоровый человек не находится в одном помещении с больным, то маска ему не нужна.

Глава Минздрава РФ Михаил Мурашко рекомендовал всем носить маски, но уточнил, что на улице они не обязательно должны быть медицинскими. Можно использовать изделия, изготовленные самостоятельно, фактически они просто сдерживают распространение воздушно-капельным путем, в том числе, вируса.

Для профилактики коронавируса Минздрав РФ рекомендует соблюдать правила личной гигиены – мыть руки с мылом и прикасаться к лицу только чистыми руками или салфетками, носить одноразовые медицинские маски, которые нужно менять каждые два часа.

Табак – помощник коронавируса



Самоизоляцию, которую диктует коронавирусная инфекция, можно использовать как прекрасную возможность расстаться с вредными привычками, в частности, бросить курить.

Врачи убедительно доказали, что курение табака и электронных сигарет делает человека более уязвимыми перед COVID-19. Но сегодня речь идет о третичном курении (или воздействии третичного табачного дыма).

Давно известно о вредном воздействии пассивного курения на организмы людей. Вторичный дым, который клубится на кончике горячей сигареты, и тот, что выдыхает курильщик, более токсичен, чем дым, который вдыхает человек, затягиваясь сигаретой. Пассивное курение может вызвать сердечно-сосудистые заболевания, рак легких, хронические бронхиты, бронхиальную астму и пневмонии. Особенно опасно оно для детей, и может стать причиной внезапной детской смерти на первом году жизни ребенка. А также частых респираторных инфекций, в том числе пневмоний, отитов, бронхиальной астмы.

Вторичный табачный дым никуда не исчезает, а заполняя собой все помещение, оседает и надолго остается на стенах, коврах, обивке салона автомобилей, на поверхностях мебели и предметов. Все они начинают источать уже третичный табачный дым, не менее опасный для здоровья. О нем мы знаем немного.

Зато представители табачной индустрии еще в начале 80-х годов прошлого века установили, что вторичный дым с бокового потока в 2–4 раза более токсичен, чем дым основного потока сигареты, а его конденсат – в 2–6 раз более канцерогенен, чем конденсат дыма из основного потока. Было установлено, что, «устаревший» вторичный дым от 6 до 12 раз более токсичен, чем «свежий» вторичный дым, и что токсичность его нарастает со временем, когда вторичный дым превращается в третичный. Современные исследования доказали, что в третичном дыме много вредных веществ – канцерогенные табак-специфические нитрозамины (TSN), токсичные альдегиды.

Сегодня известно, что третичный табачный дым представляет скрытую и недооцененную опасность для здоровья людей. Исследования показывают, что его недопустимо много в помещениях, где принято курить. Такой дым содержит много опасных химикатов – продуктов трансформации химических веществ, содержащихся во вторичном табачном дыме. Попадая на поверхности, они остаются там на долгие месяцы, от них очень трудно избавиться. Поэтому, третичный табачный дым часто сосуществует со вторичным, создавая, так называемый «пассивный

дым». Воздействие третичного табачного дыма особенно опасно для детей. Множество исследований показали, что воздействие его компонентов повышает риск развития рака легкого и других локализаций у детей в возрасте 1–6 лет. Кроме того, воздействие третичного табачного дыма поражает ДНК и может вызвать генетические мутации, приводящие к развитию злокачественных новообразований.

Загрязнение третичным табачным дымом является всемирной проблемой, особенно в странах с высокой распространенностью курения. Речь идет не только о курении табака. Электронные сигареты, вэйпы, кальяны загрязняют окружающую среду, поскольку токсические и канцерогенные метаболиты никотина, содержится во всех этих продуктах.

Федеральный закон от 23 февраля 2013г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» защищает от воздействия вторичного и третичного дыма во всех общественных местах.

Маринэ Гамбарян, руководитель Федерального центра профилактики и контроля потребления табака ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

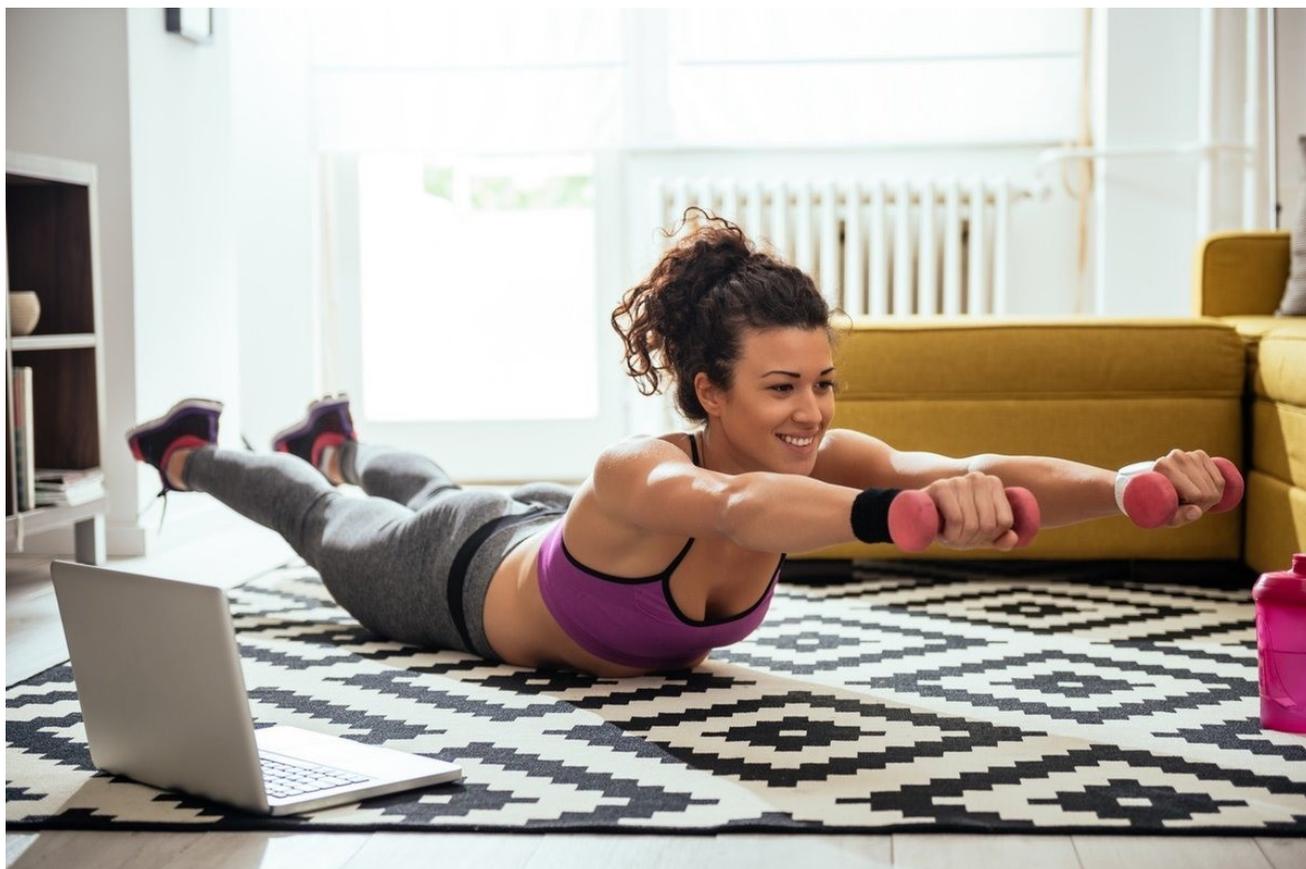
УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ:

- В 2014 году выяснилось, что в осадках от табачного дыма, которые остаются на поверхностях, содержится высокотоксичное и канцерогенное соединение из группы нитрозаминов. Соединяясь с молекулой ДНК, они образуют устойчивые комплексы и повышают чистоту мутаций. Вызванные нитрозаминами поломки ДНК ведут к неконтролируемому размножению клеток, которые порождают раковую опухоль.
- Специалисты подчеркивают, что наибольшему риску подвергаются маленькие дети, которые находятся в помещении, хранящем следы курения. Поскольку они ползают по полу, тащат в рот игрушки и другие предметы. Дети

быстро растут, их клетки интенсивно делятся, и это делает их особенно уязвимыми к воздействию остаточного курения.

- Пассивное курение опасно для домашних животных. Они дышат вторичным дымом. А третичный дым оседает на коже и шерсти животных, сохраняясь в прокуренном помещении даже после проветривания. Доказана связь пассивного курения и развитием лимфосаркомы у кошек, рака полости рта у собак и кошек и рака носовой полости, особенно у длинномордых пород. Собаки, живущие в доме, где кто-то курит, чаще страдают от респираторных заболеваний (астмы, бронхита) и рака легких, чем те, чьи владельцы ведут здоровый образ жизни. Кроме того, слизывая токсичные вещества дыма, оседающие на шерсти, животные могут отравиться.

Физическая активность во время карантина



Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень движений могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме может также вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психику граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

ВОЗ рекомендует минимум 150 минут активности умеренной интенсивности или 75 минут высокой в неделю в любой комбинации. Это можно выполнить дома, без специального оборудования и в ограниченном пространстве.

Делайте короткие активные перерывы в течение дня.

Любые промежутки физической активности полезны. Танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей – уборка дома, уход за садом позволят оставаться физически активными.

Особого спортивного инвентаря для домашних занятий не

требуется. К примеру, вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки различного объема, наполняя их водой или солью. Отжимания можно выполнять, оперевшись о стену, для выполнения упражнений для пресса использовать диван для фиксации ног. Мячики, резинки – в любом хозяйстве найдется то, что можно применять для тренировки. А если дома есть какой-либо тренажер, сейчас самое время стряхнуть с него пыль и применять по прямому назначению.

Ходите.

Даже в маленьких помещениях можно ходить на месте или по кругу. Если вы говорите по телефону, то стойте или прогуливайтесь по дому вместо того, чтобы сидеть. Если решили выйти на улицу, убедитесь, что находитесь на расстоянии не менее 1,5–2 метров от других людей.

Вставайте.

Сократите время, проводимое сидя и, по возможности, отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале старайтесь оставаться в сидячем положении и лежать не более 30 минут. Попробуйте использовать стол на высоких ножках, который позволит 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.

Расслабляйтесь.

Остаться спокойными помогут медитация и дыхательные практики.

Ешьте здоровую еду и пейте достаточно жидкости.

Для поддержания оптимального состояния здоровья, необходимо правильно питаться и пить достаточное количество чистой негазированной воды. ВОЗ рекомендует ограничить, а лучше полностью исключить потребление алкогольных напитков, особенно

молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Обеспечьте в своем рационе достаточное количество свежих фруктов и овощей, ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам.

Занимайтесь тренировками дистанционно. Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплексы физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по состоянию здоровья.

Определите специальное место для тренировок, обеспечьте безопасность занятий, подберите правильную одежду для занятий и др.

Наталья Сеницына,

заведующая отделом организационно методического

обеспечения профилактической работы