

Физическая активность во время «самоизоляции»

Новые случаи заболевания COVID-19 продолжают регистрировать по всему миру, не исключением стала и наша Республика. 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, а самоизоляция может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье человека.

Что такое физическая активность?

По определению Всемирной организации здравоохранения, физическая активность - это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

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

Что нужно делать

Необходимо в течение дня выделить специальное время для физической активности. Это могут быть как специальные упражнения, так и обычная повседневная активность дома - уборка или садоводство, если у вас частный дом. Также это могут быть танцы, игры с детьми. Занятия необходимо проводить в хорошо проветриваемых помещениях, в удобной, специально предназначенной для данного вида нагрузки обуви и одежде, по возможности из натуральных материалов, например, таких как хлопок.

Простые физические упражнения без использования специального инвентаря можно найти в интернете или специальных приложениях для телефона. Но если у Вас нет опыта в выполнении каких-либо упражнений, нужно быть особенно внимательным к своему самочувствию. Полезно также ходить, даже в помещении. Ходьба даже в небольших помещениях или ходьба на месте помогают сохранять физическую активность. Любителям бега, можно ограничиться бегом на месте.

Всемирная организация здравоохранения также рекомендует свободное время в сидячем положении за занятиями, которые развивают когнитивные способности - за чтением книг, настольными играми или головоломками.

Кроме того уделяйте внимание рациональному питанию и соблюдению питьевого режима, при этом отдавать предпочтение обычной воде, вместо газированных напитков и фруктовых соков. При этом не забывайте про овощи и фрукты, как основные поставщики в наш организм витаминов, микроэлементов и клетчатки, ограничьте потребление соли, сахара и жиров, а также отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам, откажитесь от фастфуда.

! Физическая нагрузка нужна человеку ежедневно. Но в случае развития инфекции и подъема температуры упражнения нужно прекратить и обратиться за медицинской помощью!

Помощник врача-гигиениста
отделения информационного
обеспечения и ЗОЖ

У.В. Драйчукова