**Самоизоляция. Здоровье под контролем.**

На сегодняшний день слова «самоизоляция» и «карантин» звучат отовсюду. Большинству людей приходится вынуждено сидеть дома из-за риска распространения коронавирусной инфекции. Для кого-то это является привычным делом, а кто-то испытывает серьезный стресс, особенно если в семье есть ребенок и не один. Помимо нагрузки на нервную систему резко снижается и наш уровень активности: большую часть времени проводим сидя или лежа, мы чаще и больше начинаем употреблять пищу, зачастую вредную. Все это может привести к ухудшению нашего здоровья, как физического, так и эмоционального.

Для того, чтобы этого не случилось, специалисты компании «СОГАЗ-Мед» подготовили небольшую памятку с рекомендациями, соблюдение которых поможет выдержать карантин без последствий для здоровья.

**Наша активность**

Еще раз повторим, что в первую очередь уменьшается наша физическая активность. Согласно рекомендациям ВОЗ, в неделю нам необходимо 150 минут умеренной физической нагрузки или 75 минут – интенсивной. До пандемии коронавируса эту нагрузку мы вполне получали не задумываясь: просто преодолевая путь на работу и обратно, во время обеденного перерыва или вечерней прогулки в парке. Что же делать теперь?

**Разминка во время работы**

Ваша компания перешла на удаленный режим работы и теперь вы лишний раз не встаете с места, чтобы подписать документы, встретить курьера или подняться по ступенькам в другой кабинет на совещание. В таком случае не забывайте каждые 30 минут делать 3-х минутные перерывы: разомнитесь, поприседайте, потянитесь. Любые упражнения пойдут на пользу и освежат голову для дальнейшего выполнения работы.

**Снижаем нагрузку на глаза**

Наши глаза во время самоизоляции могут испытывать более сильную нагрузку, чем обычно: помимо работы за компьютером, мы больше проводим времени за чтением книг, просмотром сериалов и ток-шоу. Все это неблаготворно влияет на зрение, поэтому стоит один раз в час делать перерыв и выполнять гимнастику для глаз. Например: необходимо в течение минуты смотреть на предмет, находящий на далеком расстоянии (окно соседнего дома), потом перевести взгляд на близко расположенный предмет (цветок на вашем подоконнике). И так несколько раз. Кстати, смотреть просто на природу за окном – также очень полезно для глаз.

**Бытовой фитнес-клуб**

Думаем, что многие работающие люди в первую очередь восприняли самоизоляцию как повод навести порядок в доме. И правильно сделали! Ведь бытовые дела, такие как мытье окон, разбор шкафов и балкона, возможно, ремонт – это не только шанс отвлечься от рутины, но и серьезные физические нагрузки, способные заменить тренировку в зале. Не старайтесь все сделать за один раз. Лучше понемногу выполнять уборку каждый день – и ваш организм скажет вам «спасибо». Кроме того, наведение порядка положительно влияет на психологическое состояние и снимает стресс.

**Танцы**

Про танцы можно говорить бесконечно. Танцевать можно в одиночку перед зеркалом или с детьми под песню маленьких утят, запустить онлайн-вечеринку с друзьями или устроить танцевальную битву с членами семьи. Зажигательные танцы в течение 15-20 минут помогут не только сохранить физическую форму, но и поднимут настроение.

**Игры с детьми**

Дети, в силу своего возраста, еще больше страдают от пребывания в четырех стенах. Тратить свою энергию – это одна из первоочередных их задач. Чтобы они не унывали и не проводили много времени за просмотром мультфильмов – помогите им. Вспомните детство и предложите поиграть с ними в подвижные игры: прятки, жмурки, устройте спортивные соревнования и т.д.

**Режим питания**

Постарайтесь во время карантина придерживаться привычного распорядка приема пищи: не пропускайте завтраки, делайте полезные перекусы, соблюдайте питьевой режим. Уменьшите количество потребляемых быстрых углеводов и включите в рацион побольше фруктов, овощей, рыбы, продуктов с высоким содержанием сложных углеводов и клетчатки. Сведите к минимуму употребление соли, сахара, фастфуда.

Исключите алкоголь.

**Здоровая психика**

Как мы уже говорили, вынужденный карантин может также пагубно повлиять на наше эмоциональное и психологическое состояние, и, как следствие, привести к стрессу. Попробуйте помимо активного препровождения времени найти себе спокойное занятие по душе: настольные игры, разгадывание сканвордов и головоломок, рукоделие, чтение книг, медитация и другие.

Если соблюдать эти нехитрые правила – ваша самоизоляция пройдет не только незаметно, но еще и с пользой для здоровья.

**Если Вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у Вас возникли любые вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте** [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru)**.**