

## فعالیت بدنی در شرایط کرونا

دستورالعمل فعالیت بدنی سازمان جهانی بهداشت بدین شرح است:

- نوزادان کمتر از ۱ سال باید چندین بار در روز فعالیت بدنی داشته باشند.
- کودکان کمتر از ۵ سال باید ۱۸۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند؛ کودکان ۳ تا ۴ سال باید یک ساعت در روز فعالیت متوسط یا شدید داشته باشند.
- کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند؛ این گروه سنی حداقل باید ۳ بار در هفته فعالیت هایی را انجام دهند که باعث تقویت عضلات و استخوان ها می شوند.
- بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند؛ این گروه سنی باید ۲ یا چند بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات را انجام دهند.
- سالمندان بیشتر از ۶۴ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند؛ این گروه سنی باید ۲ یا چند بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات را انجام دهند.
- سالمندان با قدرت حرکتی ضعیف تر باید ۳ یا چند روز در هفته فعالیت هایی را انجام دهند که باعث افزایش تعادل و کاهش احتمال افتادن شود.
- فعالیت بدنی عملکرد ایمنی را بهبود بخشیده و التهاب را کاهش می دهد؛ بنابراین می تواند شدت عفونت ها را کمتر کند.

- فعالیت بدنی می تواند شیوع برخی از بیماری های زمینه ای از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد. این بیماران در صورت ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در معرض خطر بیشتری هستند و شیوع عوارض کووید ۱۹ در این بیماران بیشتر است.
- فعالیت بدنی با کاهش علائم اضطراب و افسردگی می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند کنترل استرس عمل کند.
- استرس و اضطراب ناشی از شیوع بیماری کووید باعث اختلال در سطح کورتیزول می شود که تاثیر منفی بر عملکرد ایمنی و التهاب دارد. فعالیت بدنی می تواند سطح کورتیزول را در حد تعادل حفظ نماید.
- داشتن فعالیت بدنی مناسب یکی از بهترین روش ها برای حفظ ذهن و بدن سالم است.

**اگرچه فعالیت بدنی در محیط بیرون بسیار لذت بخش است، اما برای محافظت از خود و دیگران از کووید ۱۹ لازم است اصول بهداشتی را رعایت کنیم:**

- به پارک و فضای سبزی که نزدیک منزل است مراجعه کنیم (رفتن مسافت زیاد برای رسیدن به پارک و فضای سبز ممکن است باعث گسترش کرونا شود).
- در مسافت های طولانی، ممکن است در طول مسیر توقف کنیم؛ این باعث می شود که با افرادی که قبلا تماس نداشته ایم، تماس برقرار کنیم.
- در مسافت های طولانی، ممکن است در معرض سطوح آلوده به ویروس کرونا قرار بگیریم.
- در صورت رفتن به پارک و فضاهای سبز دور، تا حد امکان از وسیله شخصی استفاده کنیم.
- فاصله اجتماعی با دیگران را رعایت کنیم.

- زمانی که برای انجام فعالیت بدنی به بیرون از منزل می رویم (به طور مثال به پارک و مراکز تفریحی) با فاصله گذاری اجتماعی، شست و شوی دست و یا ضدعفونی کردن و ملاحظات مربوط به سرفه و عطسه، خود و دیگران را از مبتلا شدن به کووید ۱۹ محافظت کنیم.
- از حضور در اجتماعات دوری کنیم و در صورت اجبار به حضور در جامعه، فاصله گذاری اجتماعی را به طور جدی رعایت کنیم.
- برای حضور در مکان های خارج از منزل از ماسک استفاده کنیم.
- استفاده از ماسک برای کودکان کمتر از دو سال، افرادی که مشکل تنفسی دارند، افرادی که نمی توانند حرکت کنند و افرادی که بدون کمک دیگران قادر به حرکت دادن ماسک نیستند، نباید استفاده شود. لذا بهتر است که این افراد را به مناطق شلوغ نبریم.

#### در صورت استفاده از استخر رعایت نکات بهداشتی ضروری است:

- در محیط بیرون از آب استخر (محل دوش گرفتن، تعویض لباس، تحویل وسایل، سرویس های بهداشتی و غیره) احتمال شیوع بیماری کووید بالا است.
- در استفاده از استخر به ویژه در شهرهای پرخطر از لحاظ شیوع کرونا، باید بسیار احتیاط کنیم.
- اگر احساس بیماری می کنیم یا اخیراً در معرض کووید ۱۹ قرار گرفته ایم، به هیچ وجه به استخر نرویم.
- فاصله گذاری اجتماعی را با داشتن فاصله ۱.۵ تا ۲ متری از افرادی که با آنها زندگی نمی کنیم رعایت کنیم.
- تا حد ممکن در محیط استخر، خوراکی مصرف نکنیم.

## پیام های بهداشتی در مورد استفاده از ماسک حین انجام فعالیت بدنی در شرایط کرونا

- از انجام هرگونه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در مراکز شلوغ خودداری کنیم.
- در صورت ابتلا به مشکلات زمینه ای از جمله دیابت، بهتر است در منزل ورزش کنیم و اگر در خارج از منزل ورزش می کنیم باید حتما از ماسک استفاده کنیم.
- استفاده از ماسک در فعالیت بدنی متوسط تا شدید به ویژه فعالیت های ورزشی شدید می تواند باعث ایجاد مشکلات تنفسی در حین فعالیت شود.

## پیام های بهداشتی در مورد فعالیت بدنی در مبتلایان و یا بهبودیافتگان بیماری کووید ۱۹

- در صورتی که احساس بیماری می کنیم و یا تست کرونای ما مثبت است، به هیچ وجه نباید در خانه یا بیرون از خانه فعالیت بدنی داشته باشیم و باید در استراحت کامل به سر ببریم.
- در زمان ابتلا به کووید انجام فعالیت بدنی، باعث پیشرفت هرچه بیشتر بیماری می شود.
- بعد از اتمام بیماری کووید به مدت ۲ تا ۴ هفته نباید فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهیم. سپس می توانیم فعالیت بدنی سبک مانند پیاده روی و دوچرخه سواری نرم داشته باشیم و به تدریج شدت فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم.
- اگر قصد انجام فعالیت بدنی در خارج از منزل را داریم باید تمام نکات مربوط به فاصله گذاری اجتماعی (حداقل ۱.۵ متر فاصله از دیگران) و استفاده از ماسک را رعایت کنیم.
- اگر به دلیل ابتلا به کووید دچار کاهش وزن غیرمعمول شده ایم، در دوره نقاهت حتما باید برای جبران این کاهش وزن اقدام کنیم؛ زیرا معمولا در این کاهش وزن، بافت های بدن از جمله عضلات تحلیل می روند. پس باید هم به نوع تغذیه و هم به نوع فعالیت بدنی توجه کرد. نوع فعالیت بدنی پیشنهادی،

مقاومتی سبک (مثل تمرینات تحمل وزن) است که به تدریج می توان شدت این تمرینات را افزایش داد.

- قبل از انجام فعالیت بدنی ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنیم (حرکات ورزشی را به تدریج افزایش دهیم) تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند.
- ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از اتمام ورزش از شدت و سرعت ورزش کم کنیم تا دستگاه های بدن برای دفع مواد زائد تولید شده در عضلات فرصت کافی داشته باشند.
- گرم و سرد کردن بدن قبل و بعد از انجام فعالیت بدنی باعث شادابی شده و از دردهای عضلانی پس از آن پیشگیری می کند.