



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان

فعالیت ورزشی و مقابله با کرونا



تهیه کننده: دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی همدان، مهرماه ۱۳۹۹

توصیه ها

افرادی که در صورت ابتلا به کووید-۱۹ دچار
مشکلات حاد می شوند شامل:

- سالمندان (بالای ۶۰ سال)
- افراد دارای بیماریهای مزمن (نظیر دیابت و بیماریهای قلبی-ریوی)
- افراد دارای اختلالات سیستم ایمنی (نظیر افراد تحت درمان سرطان و ایدز)

**این افراد باید از رفتن به باشگاههای ورزشی
اجتناب نموده و تنها در داخل منزل و یا حیاط
به فعالیت بدنی بپردازند.**

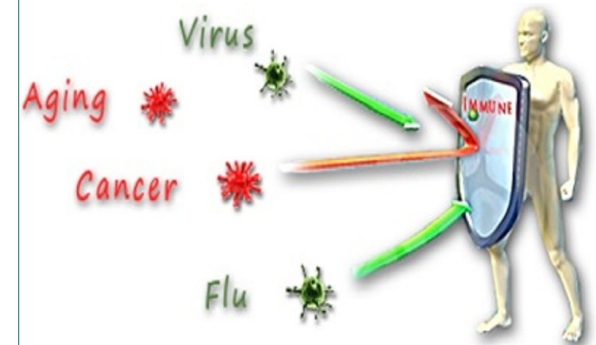
منبع:

سازمان جهانی بهداشت به نشانی اینترنتی:
<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019-farsi>

شماره تماس ضروری جهت دریافت اطلاعات بیشتر: ۴۰۳۰

پنج روش برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن

- (۱) **قلیایی شدن بدن** (با مصرف میوه هایی همچون لیمو، اسفناج، آووکادو، کرفس، خیار، کلم بروکلی، سیر، موز و ...)
- (۲) **مواد غذایی مناسب**
- (۳) **کاهش التهاب بدن** (مصرف سبزیجات برگدار، خواب کافی و با کیفیت بالا، پیاده روی، مصرف ادویه ها، پرهیز از الکل، مصرف چای سبز به جای قهوه، روزه داری، کاهش استرس و ...)
- (۴) **هیدراته کردن بدن** (یعنی آب رسانی کافی به بدن)
- (۵) **ورزش**



مهم ترین دستورالعمل های بهداشتی برای ورزش در زمان شیوع کووید-۱۹

شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون حداقل ۲۰ ثانیه و سپس خشک کردن با حوله تمیز
ضد عفونی کردن تجهیزات ورزشی و سطوح طبق پروتکل های استاندارد
ورزش کردن در خانه یا جاهای خلوت با رعایت فاصله ۱ تا ۲ متری



#در خانه می مانیم و ورزش می کنیم

با توجه به اینکه انتقال ویروس از طریق قطرات موجود در هوا و تماس مستقیم با افراد آلوده به ویژه از طریق سرفه و عطسه فرد آلوده در فاصله ۹۰-۱۸۰ سانتی متر بر روی شخص بدون حفاظ ایجاد می شود. بنابراین بهتر است از انجام ورزش در محیط های شلوغ پرهیز کرد. البته پوشیدن ماسک هنگام ورزش ممکن است راهی برای کاهش مواجهه باشد.



فعالیت ورزشی و مقابله با کرونا



فعالیت ورزشی به صورت مستقیم (تقویت سیستم ایمنی، تقویت دفاع آنتی اکسیدانی و اثرهای ضدالتهابی) و به صورت غیر مستقیم (بهبود خلق و خو) بر عملکرد ایمنی تاثیرگذار است. فعالیت بدنی میزان عفونت در هر دو عامل بیماری (باکتریایی و ویروسی) را کاهش می دهد. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مانند بیماران، سالمندان، کودکان و نوزادان و حتی ورزشکارانی که روزانه تمرین ورزش سنگین انجام می دهند بیشتر در خطر ویروس کرونا هستند.

