

ابق نشطاً خلال

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

أزمة كورونا المستجد

يمكن لوباء فيروس كورونا المستجد (19-COVID) أن يجعل الحفاظ على نمط حياة نشطة أكثر صعوبة. ينتشر كورونا المستجد بواسطة العطاس أو السعال في الهواء أو على الأسطح، وعند تعرض الطرف السليم للفيروس فإنه يدخل ويصيب الشخص السليم عن طريق الفم أو الأنف أو العينين. يمكن العثور على أحدث المعلومات عن فيروس كورونا المستجد 19-COVID على موقع مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

بناءً على ما ورد من معلومات، فإنه يُنصح بتجنب التجمعات العامة والحفاظ على مسافة اجتماعية تبلغ 6 أقدام أو أكثر. إلى جانب النصائح المتعلقة بالعناية الشخصية (غسل اليدين وعدم لمس الوجه)، وبالنظر للوضع الراهن فقد ظهرت مخاوف بشأن الصالات الرياضية، حيث يدخل ويخرج المئات من الناس كل يوم لهذه الصالات.

الأكثر عرضة لخطر المضاعفات الشديدة لفيروس 19-COVID هم:

- كبار السن (60 سنة فما فوق)
 - الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة (مثل السكري وأمراض القلب وأمراض الرئة)
 - أولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة (مرضى السرطان أو مرضى نقص المناعة البشرية)
- يجب على هؤلاء الأفراد تجنب الصالات الرياضية تمامًا وممارسة الرياضة في المنزل أو في جوارهم.

بالنسبة لنا جميعًا، فإن النشاط البدني المنتظم للصغار والكبار مهم للحفاظ على الصحة! وهذا بالطبع أفضل من عمل لا شيء. والحقيقة أن النشاط البدني متوسط الشدة يرتبط بوظيفة مناعية أفضل. يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في تقليل مشاعر التوتر والقلق (التي قد يشعر بها الكثير منا مع وباء 19-COVID).

توصي إرشادات النشاط البدني للأمريكيين بممارسة 150-300 دقيقة أسبوعيًا من النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة وجلسات أسبوعيًا من تدريب قوة العضلات. يمكن أدائها في دورة متتالية من دقيقتين أو 5 أو 10 أو 20 دقيقة أو حيثما يناسبك. فإن كل دقيقة نشطة لها أهميتها!

كن إيجابياً ابق نشطاً كن ذكياً وآمناً



الانشطة الهوائية



الانشطة الداخلية

- استمع لبعض المقطوعات الصوتية وامش بسرعة حول المنزل أو صعوداً ونزولاً على الدرج لمدة 10-15 دقيقة (مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم).
 - القيام بنشاط بدني على مقطوعتك الصوتية المفضلة.
 - جبل القفز (إذا كانت مفاصلك تتحمل الجهد).
 - شاهد فيديو تمرين بدني.
 - استخدم أجهزة تمارين القلب المنزلية إذا كان لديك منهم.
- المشي أو الركض حول حيك (تجنب الأماكن المزدحمة).
 - كن نشطا في حديقة محلية. قد يساعد قضاء الوقت في الطبيعة وظيفية المناعة. تأكد من غسل يديك عند العودة إلى المنزل.
 - اذهب في جولة بالدراجة الهوائية.
 - العمل في الحديقة (إنه وقت الربيع!).
 - مارس الألعاب النشطة مع عائلتك.

تدريب القوة



- قم بتنزيل تطبيق تمارين قوة على هاتفك الذكي، مثل تطبيق 7 دقائق تمرين قوة (لا حاجة إلى معدات).
 - شاهد وطبق فيديو تدريب القوة.
 - استمتع باليوجا - تنفس عميق ويقظة ذهنية وهذا يمكن أن يقلل من القلق.
- ابحث عن طرق للقيام بتمارين تقوية العضلات حول منزلك مثل:
 - جلسة القرفصاء أو الوقوف على كرسي قوي
 - الضغط على الحائط، في المطبخ أو الأرضية
 - اصعد أو انزل على الدرج إما بقدم أو قدمين

لا تجلس طوال اليوم على سبيل المثال: إذا كنت تشاهد التلفاز، فانفض أثناء كل إعلان تجاري (أو بشكل دوري) وقم بحركة حول منزلك أو عمل روتيني نشط. على سبيل المثال: قم برمي بعض الملابس في غسالة الملابس أو قم بغسل الأطباق أو قم بإخراج القمامة. فعلاً ستشعر بالإنتاجية بعد كل نشاط واحد فقط!

فيما يلي بعض الإجابات على الأسئلة المتداولة حول النشاط البدني وفيروس كورونا المستجد COVID-19:

هل هناك احتياطات يجب أن أتخذها؟

أهم استراتيجيات للوقاية من العدوى هي تجنب ملامسة الآخرين المصابين بـ COVID-19.

ماذا لو بدأت أعاني من الأعراض؟

إذا بدأت تظهر عليك الأعراض، فاتبع توصيات مركز السيطرة على الأمراض. تابع تحديث التوصيات في الرابط: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>

أنا تحت الحجر الصحي. هل يجب أن أحد من نشاطي البدني؟

يمكن للأشخاص المصابين والذين لا تظهر عليهم أي أعراض أن يواصلوا ممارسة نشاط معتدل الشدة. يجب الحفاظ على الحجر الصحي لمنع انتشار الفيروس للآخرين. إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس، فتوقف عن النشاط البدني وتواصل مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية.

أنا تحت الحجر الصحي لكنني لست مصاباً. هل يجب أن أحد من نشاطي البدني؟

لا توجد توصيات في الوقت الحالي للحد من النشاط البدني إذا لم يكن لديك أي أعراض. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من السعال أو الحمى أو ضيق التنفس.

هل ستساعدني التمارين على منع الإصابة بالفيروس؟

يمكن للنشاط البدني متوسط الشدة أن يعزز جهاز المناعة لديك. لكن التدريب عالي الجهد قد يثبط وظيفة المناعة خاصة إذا لم تكن معتاداً عليها. قم بموازنة برنامج التمرين.

ماذا لو كان أطفالتي في المنزل معي؟

النشاط مع الأطفال هو الأكثر متعة على الإطلاق! اعثر على الأنشطة التي يمكنك القيام بها معاً - فيديو ألعاب نشاطية، كرة سلة في الممر، اذهب في نزهة في الحي.

