

วิธีออกกำลังกายลดเสี่ยงโควิด 19 แบบไหนทำได้ อะไรที่ควรเลี่ยง

ลองเช็กลิสต์วิธีออกกำลังกายที่ควรทำ และแบบไหนที่ต้องเลี่ยงเพื่อลดเสี่ยงโควิด 19 โดยเฉพาะประเด็นที่ว่าสามารถใส่หน้ากากวิ่งได้ไหม อันตรายหรือเปล่า

อยากออกกำลังกายในช่วงโควิด 19 อย่างปลอดภัย จะมีวิธีออกกำลังกายแบบไหนบ้างที่จะเซฟเราจาก Covid 19 ช่วยให้เราปลอดภัยจากการติดเชื้อมากที่สุด

วิธีออกกำลังกายที่ทำได้ในช่วงโควิด 19

- กีฬาที่เล่นคนเดียวได้

เช่น เดินออกกำลังกาย วิ่งออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก หรือโยคะ เป็นต้น ซึ่งสามารถทำที่บ้านก็ได้ แต่หากต้องการเปิดหูเปิดตานอกบ้าน อย่างการไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ หรือไปออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน ควรเว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 4 เมตร แต่ถ้าวิ่งควรทิ้งระยะห่างอย่างน้อย 10 เมตร เพราะยิ่งห่างกันเท่ากับโอกาสในการติดเชื้อก็ยิ่งน้อยลงด้วย แต่จะดีที่สุดหากเราหาที่พิตซึล ๆ คนเดียวแบบโล่ง ๆ ได้

- กีฬาที่เล่นในสนามโล่งแจ้ง เช่น กอล์ฟ เทนนิส ซึ่งก็ควรปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด 19 ของสนามอย่างเคร่งครัด เช่น ระบบจองคิว การวัดไข้ก่อนเข้าใช้บริการสนาม หรือการแยกอุปกรณ์การเล่นเฉพาะของแต่ละคน พยายามเลี่ยงบริเวณที่เป็นจุดสัมผัสหรือที่ใช้ร่วมกัน นอกจากนี้ ยัง ควร พก เจล แอลกอฮอล์ ไว้ ใช้ ล้าง มือ บ่อย ๆ ด้วย

- ออกกำลังกายที่บ้าน

ยิ่งงการออกกำลังกายที่บ้านก็เป็นวิธีออกกำลังกายที่ปลอดภัยจาก COVID-19 มากที่สุด แถมเรายังสามารถออกกำลังกายได้หลายแบบ ทั้งบอดี้เวทแบบที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ เวทเทรนนิ่งเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เต้น T25 เบรินโซนิค หรือถนัดออกกำลังกายตามคลิปออกกำลังกายต่าง ๆ ก็ได้

- 5 ท่าออกกำลังกายที่บ้าน เบรินได้ประสิทธิภาพเหมือนไปยิม

- รวมช่อง YouTube ของสายพิต & เฟิร์ม ที่สาว ๆ อยากมีหุ่นดีต้องกดติดตาม

โดยการออกกำลังกายที่บ้านให้ได้ผลอย่างเหมาะสม กรมอนามัยแนะนำให้ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยในระดับที่พอบพูดเป็นประโยคสั้น ๆ ได้ หรือควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที

วิธีออกกำลังกายที่ควรเลี่ยงในช่วงโควิด 19

- ว่ายน้ำ แม้คลอรีนในสระว่ายน้ำจะสามารถฆ่าโควิด 19 ได้ แต่การว่ายน้ำในสระที่มีคนอื่นร่วมด้วย ก็อาจเสี่ยงโดนละอองฝอยจากการไอ จามของผู้อื่น รวมทั้งการใช้ล็อกเกอร์และอุปกรณ์ต่าง ๆ ร่วมกันก็มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ดังนั้น ควรเลี่ยงการว่ายน้ำไปก่อนในช่วงนี้ ยกเว้นว่ามีสระว่ายน้ำส่วนตัวที่บ้าน แบบนี้ก็พอจะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำได้อย่างปลอดภัยจากโควิด

- กีฬาที่ต้องเล่นเป็นคู่

เช่น มวย ยูโด เทควันโด ยิวิตสู ปิงปอง แบดมินตัน ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่มีการโต้ตอบระหว่าง 2 คนในระยะใกล้ชิด ที่อาจเสี่ยงต่อการแพร่และรับเชื้อจากละอองฝอยและสารคัดหลั่งได้ โดยเฉพาะหากมีการไอหรือจามเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย

- กีฬาที่เล่นเป็นทีม

กีฬาที่เล่นเป็นทีม เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ที่มีการรวมตัวกัน วิธีออกกำลังกายแบบนี้ก็เสี่ยงติดโควิดมากพอตัว ดังนั้นเสี่ยงก่อนเถอะ

- การออกกำลังกายในฟิตเนส

ถ้าจะออกกำลังกายในยิม หรือฟิตเนส ที่เราต้องใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายร่วมกับคนอื่น แคมส่วนใหญ่ฟิตเนสหรือยิมก็มักจะเป็นห้องแอร์ หรืออยู่ในห้องที่อากาศอาจถ่ายเทได้ไม่สะดวกเท่าไร แบบนี้ความเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19 จะค่อนข้างสูงเลยทีเดียวนะ ควรเสี่ยงไปก่อนจนกว่าสถานการณ์จะดีขึ้น

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายช่วง Covid 19

การออกกำลังกายในช่วงโควิด 19 อย่างปลอดภัยจากการติดเชื้อที่สุด ขึ้นอยู่กับความระมัดระวังตัวของเราด้วยเช่นกัน มาดูกันค่ะว่าเราควรปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ให้ใช้ผ้าหรือ Headband เช็ดเหงื่อแทน
- ทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายก่อนเล่นทุกครั้ง โดยเฉพาะอุปกรณ์ที่เราต้องสัมผัส เช่น ดัมเบล เป็นต้น
- เลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวสัมผัสในที่สาธารณะต่าง ๆ โดยไม่จำเป็น
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก หรือในพื้นที่ที่มีคนแออัด
- ควรรักษาระยะห่างจากคนอื่น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงออกกำลังกาย เข้าห้องน้ำ หรือนั่งเก้าอี้มานั่งในสวน
- หากเดินออกกำลังกายควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยระยะใกล้ชิด
- ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ
- เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว ห้ามรวมตัว สังสรรค์ ดื่มกิน
- เมื่อกลับบ้านให้เปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

ใส่หน้ากากวงได้ไหม อันตรายหรือเปล่า

หลายคนชอบออกกำลังกายด้วยการวิ่ง แต่กลัวติดเชื้อ เลยต้องใส่หน้ากากอนามัยไว้จริงๆ แล้วไม่ควรใส่แมสก์ขณะวิ่งเด็ดขาด เพราะเวลาออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการออกซิเจนมากขึ้น สังเกตได้จากการหายใจเร็วขึ้น ถ้าเราสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย จะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ และยังทำให้คาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาจากร่างกายสะสมอยู่ในหน้ากาก มีโอกาสที่จะหายใจไม่ทัน ปอด หัวใจและหลอดเลือดจะต้องทำงานหนักมากขึ้น เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

หากต้องการวิ่งออกกำลังกายจริง ๆ ควรวิ่งในสถานที่ที่ไม่มีคนพลุกพล่าน สามารถอยู่ห่างจากคนอื่นได้ หรือเปลี่ยนเป็นเดินออกกำลังกายแทน