

## 8 เทคนิคออกกำลังกายนอกบ้านห่างไกล COVID-19

8 เทคนิคออกกำลังกายนอกบ้านห่างไกล COVID-19 สามารถทำได้ ดังนี้

1) เลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน รักษาระยะห่างให้มากที่สุดอย่างน้อย 2 เมตร เนื่องจากหากมีคนไอ จาม ละอองอาจไปได้ไกลกว่าปกติจากความเร็วในการวิ่งและลมพัด



2) งดเว้นการจับกลุ่มพูดคุยหรือรวมกลุ่มออกกำลังกาย และไม่ถ่มน้ำลายหรือสูดน้ำมูกลงพื้น



3) หากมีอาการ ไข้ ไอ ไม่สบาย ควรพักการออกกำลังกาย และงดการออกกำลังกายนอกบ้าน



4) สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยขณะเดินทางเพื่อไปออกกำลังกาย



5) ขณะออกกำลังกาย หมั่นประเมินตนเอง เลือกชนิดการออกกำลังกาย และหน้ากากให้เหมาะสม โดยไม่ออกกำลังกายอย่างหักโหมจนเกินไป



6) หากออกกำลังกายในสถานที่ที่คนไม่พลุกพล่าน ไม่แนะนำให้ใส่หน้ากากขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว



7) เลือกใช้ผ้าคลุมบริเวณปากและจมูกแทนการสวมใส่หน้ากากได้ ช่วยให้หายใจได้สะดวกกว่า สามารถลดระยะทางการกระจายละอองฝอยได้บ้างหากผู้สวมใส่ไอ จาม แต่ประสิทธิภาพการป้องกันจะไม่เทียบเท่าหน้ากากอนามัย และหากใส่คลุมอยู่ตลอดก็ทำให้เกิดความร้อน และอึดอัดได้เช่นเดียวกัน



8) รักษาสุขลักษณะตลอดเวลา หมั่นล้างมือ ไม่นำมือไปสัมผัสใบหน้า



จากเหตุการณ์ COVID-19 ทุกคนต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวและใช้วิถีชีวิตรูปแบบใหม่ ที่สำคัญอย่าลืม  
ประเมินตนเองอยู่เสมอเพื่อจะได้กลับมาออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปราศจากโรค เพราะการออก  
กำลังกายช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงในระยะยาว และยังลดช่วยความเครียดได้อีกเช่นกัน

## ข้อมูล

นพ.ภคภณ อิศรไกรศีล

ศัลยแพทย์เฉพาะทางด้านผ่าตัดผ่านกล้องข้อเข่าและข้อไหล่ แพทย์เวชศาสตร์การกีฬา สถาบันเวช  
ศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกาย (BASEM) โรงพยาบาลกรุงเทพ หรือ FIFA MEDICAL CENTRE OF  
EXCELLENCE ศูนย์เพื่อความเป็นเลิศทางการแพทย์ของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA)