

**בזמן מגפת הקורונה הכלל עולמית**

מגפת הקורונה (COVID-19) הכלל-עולמית, עשויה לאתגר את היכולת לשמר אורח חיים אקטיבי מבחינה גופנית. נגיף COVID-19 מתפשט בשעה שאדם מתעטש או משתעל לחלל האוויר או לעבר משטח כלשהו, ואז חוזר ומדביק אדם נוסף דרך מגע עם הפה, האף או העיניים. ניתן להתעדכן אודות הנגיף בעזרת אתר משרד הבריאות הישראלי <https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/> וכן, באתר של המרכז האמריקאי לבקרה ולמניעה של מחלות (Centers for Disease Control and Prevention- CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html> ובאתר ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization WHO), <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

בהתבסס על הידע הקיים בנוגע לאופן שבו הנגיף עובר מאדם אחד למשנהו, מומלץ להימנע מהתקהלויות ומהגעה למקומות ציבוריים ולשמור על ריחוק של לפחות 2 מטרים בין אדם לאדם. זאת, בנוסף להצעה המתייחסת להיגיינה אישית (שטיפת ידיים והימנעות של האדם ממגע בפניו). מכאן שאימון בחדרי כושר ובמתקני כושר בטבע בתקופה זו אינו מומלץ ואינו אפשרי בתקופת הסגר.

**בעלי הסיכון לסיבוכים חמורים של נגיף הקורונה (COVID-19) הם:**

- \* מבוגרים (מגילאי 65 ומעלה)
  - \* אנשים הסובלים ממחלות כרוניות (כגון: סכרת, מחלת לב ומחלות ריאה).
  - \* אנשים בעלי מערכת חיסונית מוחלשת (כגון אנשים המקבלים טיפול נגד סרטן או אנשים עם HIV).
- אנשים אלו צריכים להקפיד על הימנעות ממגע עם אנשים אחרים ומהגעה לאזורים ציבוריים, ולהתאמן בביתם.**



עבור כולנו, צעירים ומבוגרים, פעילות גופנית קבועה הינה חיונית לשמירה על בריאותנו! בהשוואה לישיבה ברוב שעות היום, פעילות גופנית ברמת עצימות בינונית נמצאה כמשפרת את תפקוד מערכת החיסון. פעילות גופנית קבועה יכולה להפחית תחושות של לחץ וחרדה (שרבים מאיתנו עלולים לחוות בתקופת מגיפת הקורונה).

בהנחיות הרשמיות לפעילות גופנית בארה"ב מומלץ על 150-300 דקות שבועיות של פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית ו-2 אימוני כוח שריר שבועיים, ניתן לשלב פעילות של 2, 5, 10 או 20 דקות, בכל דרך ומקום אפשרי. **כל דקה פעילה נחשבת!**

**שמור על אופטימיות. המשך להיות פעיל. היה חכם וזהיר.**



**פעילויות אירוביות**

**פעילויות חוץ (אך ורק בהתאם להנחיות משרד הבריאות המשתנות מעת לעת).**

- לך או רוץ בסביבת מגוריך. שמור על מרחק של 2 מ' מאחרים.
- היה פעיל בפארק מקומי. זמן פעילות בטבע עשוי לשפר את תפקוד המערכת החיסונית. הקפד על רחיצת הידיים לפני שובך הביתה.
- רכב על אופניים.
- בצע עבודות גינון ועישוב בחצר (האביב כבר כאן!)
- שחק משחקים הכוללים פעילות גופנית יחד עם בני משפחתך.

**פעילויות במסגרת הבית**

- הפעל מוזיקה ולך מהר בתוך ביתך או למעלה ולמטה במדרגות במשך 10-15 דקות, 2-3 פעמים ביום.
- רקוד כשברקע המוזיקה האהובה עליך.
- קפוץ בחבל (אם מפרקיך יכולים לעמוד בעומס זה).
- בצע פעילות גופנית בעזרת וידאו
- השתמש במכשירי כושר לב-ריאה ביתיים במידה וישנם כאלה (אופני כושר, מסילה וכדומה).

- מצא דרכים לביצוע תרגילי כוח פשוטים בביתך, כגון:
- כפיפות רגליים ("סקוטים") או קימה משיבה לעמידה תוך שימוש בכיסא יציב.
- כפיפות מרפקים כנגד קיר, דלפק במטבח או רצפה.
- מיכרעים (Lunges) או עליות מדרגה

- הורד אפליקציה של תכנית כוח למכשירך הנייד, כגון: 7-Minute Workout (אין צורך באביזרים נלווים).
- בצע אימון כוח בעזרת וידאו
- תרגל יוגה – נשימות עמוקות ומיינדפולנס עשויים גם להפחית חרדה.

**אל תשב כל היום! לדוגמא:** בשעת צפייה בטלוויזיה, קום בזמן כל הפסקת פרסומות (או מדי פעם) וצא להליכה בביתך או בצע מטלה אקטיבית כלשהי. למשל, זרוק בגדים למכונת הכביסה, שטוף הכלים או פנה את האשפה מהבית. כך תרגיש פרודוקטיבי אחרי תכנית טלוויזיה אחת בלבד!

### הנה מספר תשובות לשאלות שכיחות בנוגע לפעילות גופנית או אימון ונגיף הקורונה:

**אני שוהה בבידוד אך לא נדבקתי. האם עלי להגביל את הפעילות הגופנית שלי?**

אין בשלב זה כל המלצות להגביל פעילות גופנית במידה ואין לך כל תסמינים של המחלה. צור קשר עם רופא המשפחה שלך במקרה שאתה מפתח שיעול, חום או קוצר נשימה.

**האם אימון עוזר לי להימנע מלהידבק בנגיף?**

פעילות גופנית ברמת עצימות בינונית עשויה לשפר את תפקוד מערכת החיסון שלך. לעומת זאת, אימונים גופניים בנפח ורמת עצימות גבוהים עשויים לדכא את תפקוד המערכת החיסונית במיוחד אם אינך מורגל באימונים כאלה. אזן את תכנית האימון.

**מה אם ילדיי נמצאים עימי יחד בבית?**

פעילות ביחד עם הילדים זה הכיף הכי גדול! מצא פעילויות שאתם יכולים לבצע יחד – משחק וידאו אקטיבי, משחק כדור-סל במגרש החניה, הליכה בסביבה הקרובה למגורכם.

**האם ישנם אמצעי זהירות שעלי לנקוט בהם?**

האסטרטגיה החשובה ביותר למניעת הידבקות היא הימנעות ממגע עם נשאים של נגיף הקורונה (COVID-19).

**מה אם התחילו להופיע אצלי התסמינים?**

אם אתה מפתח תסמינים, פעל לפי המלצות משרד הבריאות (המתעדכנות באופן רציף) - <https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/>

**אני שוהה בבידוד ונדבקתי בנגיף. האם עלי להגביל את הפעילות הגופנית שלי?**

אנשים הנושאים את נגיף הקורונה אך ללא תסמינים, יכולים להמשיך בפעילות גופנית ברמת עצימות בינונית, אך צריכים להיעזר ולהגביל את הפעילות בהתאם לתסמינים. המשך להיות בבידוד כדי למנוע התפשטות הנגיף והדבקה של אנשים אחרים.

אם אתה מפתח חום, שיעול או קוצר נשימה, הפסק פעילות גופנית וצור קשר עם רופא המשפחה שלך.