

Ostanite fizički aktivni tokom samoizolacije – Preporuke Svetske zdravstvene organizacije

Kako se novi slučajevi COVID-19 i dalje pojavljuju, mnogi zdravi pojedinci su prinuđeni da ostanu kod kuće u samoizolaciji. U nekim zemljama (kao što je slučaj i u Srbiji) su fitness centri i drugi slični objekti privremeno zatvoreni. Boravak kod kuće tokom dužeg perioda može predstavljati značajan izazov za zadržavanje fizičke aktivnosti. Sedentarni način života i nizak nivo fizičke aktivnosti mogu imati negativne efekte na zdravlje, dobrobit i kvalitet života pojedinaca. Samoizolacija može, takođe, da izazove dodatni stres i pogorša mentalno zdravlje građana. Fizička aktivnost i tehnike opuštanja mogu biti dragoceno sredstvo koje će vam pomoći da ostanete mirni i da tokom ovog vremena nastavite da štitite svoje zdravlje.

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje 150 minuta fizičke aktivnosti umerenog intenziteta, ili 75 minuta jakog intenziteta nedeljno, ili kombinaciju ova dva načina. Ove preporuke se i dalje mogu postići, čak i kod kuće, bez posebne opreme i u ograničenom prostoru. Slede neki saveti kako da ostanete aktivni i smanjite sedeći način života dok ste kod kuće u samoizolaciji:

Tokom dana pravite kratke aktivne pauze. Možete koristiti predložene vežbe u nastavku kao inspiraciju da budete aktivni svaki dan. Ples, igranje sa decom i obavljanje domaćih poslova kao što su čišćenje i baštovanstvo su takođe način da ostanete aktivni kod kuće.

Pratite časove vežbanja na internetu. Iskoristite dostupnost onlajn časova vežbanja. Mnogi od njih su besplatni i mogu se pronaći na YouTube-u. Ako nemate iskustva sa obavljanjem ovih vežbi, budite oprezni i svesni sopstvenih ograničenja.

Hodajte. Čak i u malim prostorima, šetnja ili hodanje može vam pomoći da ostanete aktivni. Dok telefonirate stojte ili hodajte, umesto da sednete. Ako se odlučite za šetnju ili vežbanje napolju, budite udaljeni najmanje 1 metar od drugih ljudi (preporuka je 1,5m - 2 m udaljenosti).

Ustanite. Smanjite vreme sedenja ustajanjem kad god je to moguće. U idealnom slučaju, cilj je da prekinete sedenje i ležanje na svakih 30 minuta. Razmislite o postavljanju visokog stola ili slaganja gomile knjiga ili drugog materijala na sto, kako biste nastavili sa radom dok stojite. Tokom sedenja izaberite kognitivno-stimulativne aktivnosti, kao što su čitanje, društvene igre, slagalice i slično.

Opustite se. Meditacija i duboki udisaji mogu vam pomoći da ostanete mirni. Nekoliko primera tehnika opuštanja dostupno je u nastavku.

Da bi podržala zdrave pojedince da ostanu fizički aktivni dok su kod kuće, Svetska zdravstvena organizacija (WHO/Europe) je razvila posebne smernice za periode samoizolacije, uključujući savete i primere vežbi koje se mogu raditi kod kuće (pogledajte na linku). Ovo uputstvo je namenjeno osobama koje se nalaze u izolaciji bez ikakvih simptoma ili dijagnoze akutne respiratorne bolesti.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>