

新冠肺炎大流行

亦要keep住做運動

Exercise
is Medicine®
Hong Kong

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

新型冠狀病毒（COVID-19）大流行使得保持運動的生活方式亦變成一種挑戰。COVID-19的傳播是透過病人的噴嚏或咳嗽噴向空氣中或者物體表面，再通過口、鼻或眼睛進入他人的體內，進而感染。欲獲取最新有關COVID-19的資訊，可訪問香港特區政府『同心抗疫』網站：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

依據現有的關於病毒如何人傳人的資料，我們建議避免公眾聚集，及在社交時保持至少1.8米的距離。然而，伴隨著針對個人衛生建議（清洗雙手，不要觸摸臉部）而來的，是對於在健身房鍛煉的擔憂，畢竟，那裡每天有幾百人進出。

COVID-19嚴重併發症的高危人群包括：

- 年長人士（65歲及以上）
- 長期病患者（例如糖尿病、心臟病及肺部疾病）
- 免疫力下降人群（例如接受癌症治療患者，或者HIV感染者）

以上人群（以及隔離人士）應避免在健身房聚集、在家或在社區內運動。

對於我們所有人，無論年輕或年長，規律的體能活動對於保持健康非常重要！相比大多數時間久坐，**中等強度的體能活動有益增強免疫力**。規律的體能活動有助**減低壓力及焦慮的感受**（隨著COVID-19的大流行，多數人可能會有此類情緒）。

『世界衛生組織WHO』建議每週進行150-300分鐘的中等強度有氧運動，以及每週2次的肌肉力量類訓練。無論何時何地，只要可行，2分鐘、5分鐘、10分鐘或20分鐘的運動都可以，因為每分鐘的運動都很重要。有關WHO關於運動的建議，請訪問WHO網頁進行查詢：https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

以下將介紹保持運動及健康的一些方法。



保持樂觀，堅持運動，明智選擇，確保安全



有氧運動

室內活動

伴隨音樂，繞屋健步走或者上下樓梯
10-15分鐘，一天2-3次。

跟隨音樂跳舞。

跳繩（在關節條件允許的情況下）

跟隨視頻做運動

如條件允許，可使用家用心肺訓練器械

室外活動(在當地情況允許下)

圍繞社區步行或慢跑，同時與他人保持
1.8米距離。

於附近公園活動，親近自然可提高免疫
系統。回家後，須清潔雙手。

單車騎行。

進行園藝活動或修剪草坪（春天即將到
來）。

與家人一起進行運動類遊戲。



力量訓練

• 在手機上，下載力量訓練的app，例如
7-minute Workout（無需其它裝備）

跟隨力量訓練的視頻。

瑜伽：深呼吸和冥想有助減低焦慮

• 居家進行增強肌肉力量的運動，例如：

◦ 深蹲，或在堅固的椅子上“起身-坐
下”。

◦ 利用牆、廚房轉角臺、或在地面上進行
俯臥撐

◦ 弓步、或單腳上樓梯。

切勿整日久坐。例如，看電視時，利用廣告時間（或間歇）起身，繞房間行圈或做家務，如清洗衣物、碗碟或出門丟垃圾。利用一集劇集的時間，可做好多事情！

針對體能活動或運動與COVID-19的常見問題，我們給出了以下的解答：

我正在隔離中，但是未感染。是否需要限制體能活動？

目前並無建議說，在沒有病徵的情況下需要限制體能活動。若你有咳嗽、發燒或氣促，應聯絡你的醫生。

運動能保護我不受病毒感染嗎？

中等強度的運動有助增強免疫功能。但是，高強度的大運動量訓練可能抑制免疫功能，特別是在不習慣它的情況下。請平衡你的訓練計劃。

如果我的孩子和我一起在家怎麼辦？

與孩子一起活動是最有趣味的。尋找適合一起玩的活動：活動類的電子遊戲，在家居附近空曠地方打籃球或步行。

是否有必須採取的防護措施？

預防感染最重要的防護措施，就是避免與已感染COVID-19的人群接觸。

如我開始出現病徵，怎麼辦？

如你已開始出現病徵，務必遵循香港衛生署的建議。由於這些建議會不斷更新，請訪問香港特區政府『同心抗疫』網站：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

我正在接受隔離并且已感染，是否應限制體能活動？

被感染但無病徵的人士，可繼續進行中等強度運動，但須以病徵的情況來決定。保持隔離，防止將冠狀病毒傳播於他人。如你出現發燒、咳嗽或呼吸急促，停止體能活動並且聯絡你的醫生或醫療機構。