



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

## **Μείνετε δραστήριοι κατά την διάρκεια του αυτοπεριορισμού λόγω κορωνοϊού**

Καθώς νέα κρούσματα κορωνοϊού-COVID-19 συνεχίζουν να εμφανίζονται στην Ευρώπη, πολλά υγιή άτομα καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι με αυτοπεριορισμό.

Στις περισσότερες χώρες, τα κέντρα άθλησης και άλλοι χώροι όπου τα άτομα γυμνάζονται, θα παραμείνουν προσωρινά κλειστά.

Η παραμονή στο σπίτι για παρατεταμένες χρονικές περιόδους μπορεί να αποτελέσει σημαντική πρόκληση για να παραμείνετε δραστήριοι.

Η καθιστική συμπεριφορά και τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας μπορούν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων.

Ο αυτοπεριορισμός μπορεί επίσης να προκαλέσει πρόσθετο άγχος και να επιδεινώσει την ψυχική υγεία των πολιτών. Οι τεχνικές φυσικής δραστηριότητας και χαλάρωσης μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμα εργαλεία για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ήρεμοι και να συνεχίσετε να προστατεύετε την υγεία σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Ο Π.Ο.Υ. συστήνει 150 λεπτά μέτριας έντασης ή 75 λεπτά σωματικής άσκησης έντονης έντασης ανά εβδομάδα ή συνδυασμός και των δύο.

Αυτές οι συστάσεις μπορούν ακόμη να επιτευχθούν ακόμη και στο σπίτι, χωρίς ειδικό εξοπλισμό και περιορισμένο χώρο.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πώς μπορείτε να παραμείνετε ενεργοί και να μειώσετε την καθιστική συμπεριφορά ενώ βρίσκεστε στο σπίτι με αυτοπεριορισμό:



**Κάνετε σύντομα ενεργά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.** Οι σύντομες περίοδοι φυσικής δραστηριότητας προστίθενται στις εβδομαδιαίες συστάσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προτεινόμενες ασκήσεις παρακάτω για να είστε ενεργός κάθε μέρα. Χορεύοντας, παίζοντας με τα παιδιά σας και πραγματοποιώντας οικιακές μικροδουλειές όπως ο καθαρισμός και η κηπουρική, είναι μερικές από τις προτάσεις για να μείνετε ενεργοί στο σπίτι.



**Ακολουθήστε ένα online πρόγραμμα ασκήσεων.** Επωφεληθείτε από την πλούσια γκάμα online μαθημάτων ασκήσεων. Πολλά από αυτά είναι δωρεάν και μπορούν να βρεθούν στο YouTube. Εάν δεν έχετε εμπειρία από αυτές τις ασκήσεις, να είστε προσεκτικοί καθώς εσείς γνωρίζετε τους δικούς σας περιορισμούς ή απευθυνθείτε στον φυσικοθεραπευτή σας.



## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



**Περπατήστε.** Ακόμα και σε μικρούς χώρους, περπατώντας ή κάνοντας βήματα επί τόπου, μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε δραστήριοι. Εάν έχετε μια τηλεφωνική κλήση, σηκωθείτε όρθιοι ή περπατήστε στο σπίτι σας ενώ μιλάτε, αντί να κάθεστε. Αν αποφασίσετε να πάτε έξω για να περπατήσετε ή να ασκηθείτε, φροντίστε να διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρο από άλλους ανθρώπους.



**Σταθείτε όρθιος.** Μειώστε τις ώρες που κάθεστε και δραστηριοποιηθείτε όποτε είναι δυνατόν. Στην ιδανική περίπτωση, στοχεύετε να διακόπτετε την καθιστή θέση κάθε 30 λεπτά. Εξετάστε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε ένα γραφείο με τη χρήση ενός ψηλού τραπεζιού ή να στοιβάξετε ένα σωρό από βιβλία ή άλλα υλικά, για να συνεχίσετε να εργάζεστε ενώ κάθεστε. Κατά τη διάρκεια του χρόνου που κάθεστε αφιερώστε τρόπους αναψυχής που βοηθούν την πνευματική λειτουργία, όπως το διάβασμα, τα επιτραπέζια παιχνίδια και τα πάζλ.



## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



**Χαλαρώστε.** Ο διαλογισμός και οι βαθιές εισπνοές σας βοηθούν να παραμείνετε ήρεμοι. Μερικά παραδείγματα τεχνικών χαλάρωσης διατίθενται παρακάτω σαν προτάσεις.



**Υγιεινή διατροφή.** Για καλύτερη υγεία, είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι πρέπει να κάνετε υγιεινή διατροφή και να πίνετε πολλά υγρά. Ο Π.Ο.Υ συστήνει πόσιμο νερό αντί για ζαχαρούχα ποτά. Περιορίστε ή αποφύγετε τα αλκοολούχα ποτά αν είστε ενήλικας και αποφύγετε αυστηρά τα αλκοολούχα αν είστε άτομο νεαρής ηλικίας, έγκυος και γυναίκα που θηλάζει ή αν έχετε προβλήματα υγείας.

Εξασφαλίστε άφθονα φρούτα και λαχανικά και περιορίστε την πρόσληψη αλατιού, ζάχαρης και τροφών με υψηλά λιπαρά.

Προτιμήστε τρόφιμα ολικής αλέσεως, παρά ραφιναρισμένα τρόφιμα. Για περισσότερες οδηγίες σχετικά με τον τρόπο υγιεινής διατροφής, ανατρέξτε στο ενημερωτικό δελτίο του Π.Ο.Υ για την υγιεινή διατροφή.



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**