



# กิจกรรมก้าวทำใจ ในช่วงสถานการณ์ Covid - 19



ในช่วงสถานการณ์ Covid - 19 สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลย คือการออกกำลังกาย แม้ไม่สามารถไปออกกำลังกายที่ยิม ฟิตเนส หรือสวนสาธารณะได้ตามปกติ แต่เราทุกคนสามารถออกกำลังกายง่ายๆได้ที่ "บ้าน" ออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพและไม่น่าเบื่อทำได้ไม่ยาก ที่สำคัญออกกำลังกายแบบไม่หักโหมช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรค ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง ผ่อนคลายความเครียด และเสริมสร้างสุขภาพใจให้แข็งแรงอีกด้วย ในสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อป้องกัน และลดการแพร่กระจายของไวรัส COVID-19 การออกกำลังกายที่บ้านโดยไม่ต้องสวมใส่หน้ากาก (Mask) เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด หากจำเป็นต้องออกกำลังกายนอกบ้าน แนะนำให้เลี่ยงสถานที่ที่คนพลุกพล่านและรักษาระยะห่างให้มากที่สุด ที่สำคัญที่สุดอย่าลืมหมั่นล้างมือและไม่นำมือไปสัมผัสใบหน้า

ที่มา เว็บไซต์โรงพยาบาลกรุงเทพ

**ออกกำลังกายแล้ว อย่าลืมไปรายงานผลในก้าวทำใจกันนะคะ**

