توصیه های کاربردی:

۱. در این روزها که در خانه به سر می برید، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیرید.
۲. مرتب بلند شوید یا کمی راه بروید یا عضلات خود را منقبض کنید یا کشش ملایم انجام دهید.
۳. از همین امروز شروع کنید.
۴. با تمرینات ورزشی ساده زیر از زندگی بی تحرک و نشستن طولانی مدت اجتناب کنید.

تمرینات کششی و انعطاف پذیری

همه حرکات را به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگاه دارید و بتدریج به ۳۰ تا ۶۰ ثانیه برسانید. هر حرکت را برای سمت مقابل تکرار کنید. هر حرکت را در هر سمت ۴ بار تکرار کنید. حرکات را تا دامنه ای انجام دهید که کشش ایجاد شود اما نباید احساس درد در محل مربوطه داشته باشید:

ورزش گردن - حرکت چانه به سینه

۱. به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید تا عضلات پشت گردن حالت کشش پیدا کنند. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.

ورزش گردن - کج کردن سر

۱. در حالت نشسته به صندلی خود تکیه دهید.
۲. در حالی که سرتان در راستای بدنتان قرار دارد، به آرامی گوش خود را به شانه راست خود نزدیک کنید. این وضعیت را ۵ ثانیه نگاه دارید.
۳. به همان شکل سر خود را به سمت چپ متمایل کنید و نگاه دارید.
۴. در هر سمت سه بار این حرکت را تکرار کنید.

ورزش شانه- چرخاندن شانه

۱. به آرامی شانه خود را پنج بار در یک دایره بزرگ به عقب بچرخانید.
۲.این حرکت را پنج بار به سمت جلو تکرار کنید.

ورزش دست - پرس دست

۱. در حالی که مچ دست‌ها به سمت بالا خم شده، دست ها را به هم بچسبانید.
۲. آرام دست‌ها را به سمت زمین هل بدهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. عضلات را شل کنید و حرکت را تکرار کنید.

ورزش شانه - کشش شانه

۱. دست خود را روبروی سینه قرار دهید و روی شانه مقابل بگذارید. دست مخالف را پشت آرنج این دست بگذارید.
۲. به آرامی آرنج را به سمت شانه مقابل هل دهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت مقابل هم انجام دهید.
۴. این حرکات را ۲ بار تکرار کنید.

ورزش شانه
کشش بالای سر و
کشش رو به جلو

۱. انگشتان خود را به هم قفل کنید و کف دستتان را رو به بالا بچرخانید و به بالای سرتان ببرید تا اینکه دستتان صاف شود (مرحله اول). وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۲. دستانتان را به جلوی رویتان موازی با سطح زمین پایین بیاورید و کف دستان را از خودتان دور کنید (مرحله دوم) و کشش را در شانه به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۳. حرکت را تکرار کنید.

ورزش شانه - خاراندن پشت

۱. دست راست خود را بین دو کتف خود تا حدی پایین بیاورید که در پشت بازویتان احساس کشش کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۲. دست را عوض کنید و حرکت را ۲ بار تکرار کنید.

حرکت دورانی بازوها

۱. بایستید. پاها به عرض شانه باز باشند. دست‌ها را از طرفین در ارتفاع شانه دراز کنید.
۲. حالا هر دو دست را حول یک دایره کوچک رو به عقب حرکت دهید.
۳. این کار را در جهت رو به عقب ۲۰ بار تکرار کنید. سپس جهت حرکت را رو به جلو تغییر دهید و آن را هم ۲۰ بار تکرار کنید.

تقویت پشت بازو

۱. پشت به یک صندلی ثابت بایستید. با خم کردن مچ دست‌ها، کف هر دو دست را صاف روی صندلی قرار دهید به طوری که آرنج ها صاف باشند.
۲. حالا با خم کردن آرنج بدنتان را پایین بیاورید. تا حد امکان پشت‌تان به صندلی نزدیک باشد. حالا با صاف کردن آرنج و بالا آمدن به وضعیت اولیه برگردید.
۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

ورزش سینه - دست‌ها پشت سر

۱. انگشتان خود را پشت سرتان قفل کنید، آرنج‌ها را به طرفین ببرید تا در امتداد بالاتنه قرار بگیرد. کتف‌ها را به همدیگر نزدیک کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. این حرکت را ۳ بار تکرار نمایید.

ورزش سینه - کشش سینه

۱. صاف بایستید.
۲. دست‌ها را در حالت قفل کرده به پشتتان ببرید و آرنج‌ها را به سمت داخل بچرخانید.
۳. دست‌ها را به سمت بالا ببرید و ۱۰ ثانیه در این وضعیت نگاه دارید.
۴. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.

ورزش کمر - گردش تنه

۱. پای راستتان را روی پای چپ بیاندازید و ساعد چپتان را روی خارج ران راست تکیه بدهید.
۲. فشار ملایم یکنواختی را با ساعد چپ به ران‌تان وارد کنید و بالاتنه خود را بچرخانید.
۳. در حالی که کشش را حفظ می‌کنید، به بالای شانه راست خود نگاه کنید و وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.

ورزش کمر - کشش پشت

۱. کاملاً به صندلی خود تکیه بدهید.
۲. حالا از کمر به سمت جلو خم شوید و سینه خود را به روی ران ها قرار دهید.
۳. دست ها را جلوی پاها آویزان کنید و سرتان را بین زانوها قرار بدهید. وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
۴. اینک دست‌ها را روی ران‌ها بگذارید و بالاتنه را به حالت نشسته قائم ببرید.
۵. حرکت را ۲ بار تکرار کنید.

ورزش پا- چرخاندن مچ پا

۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز اداری به عنوان تکیه‌گاه، پای راست خود را از زمین بالا بیاورید و آن را هشت بار از مچ به سمت راست و سپس به سمت چپ بچرخانید.
۲. این کار را برای پای چپ تکرار کنید.

ورزش پا - خم شدن به طرفین

۱. دستان را در دو طرف بدن نگاه دارید.
۲. به سمت چپ خم شوید و به‌تدریج دست چپ خود را به پا نزدیک کنید (سعی کنید به سمت جلو یا عقب متمایل نشوید). وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت راست تکرار کنید.

ورزش پا - کشش پشت ساق پا

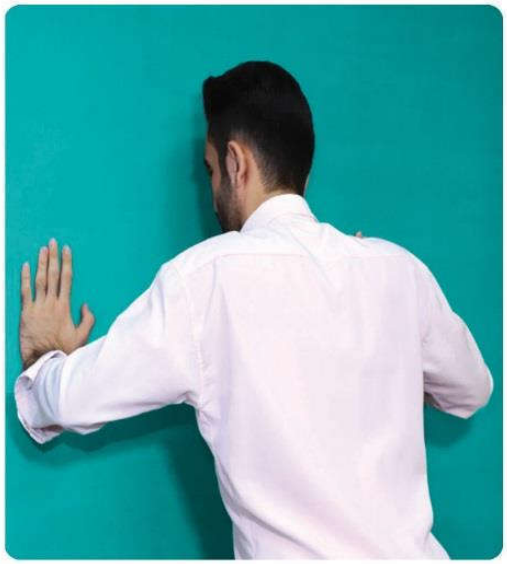
۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز بایستید، به صورتی که وزن بدن روی پای چپ بیافتد.
۲. پای راست خود را جلوی پای چپ دراز کنید، در حالی که پا خم شده است (پاشنه صاف، انگشتان به بالا).
۳. به آرامی از کمر به سمت جلو خم شوید تا احساس کشش در پشت ساق پای راست خود احساس کنید. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

ورزش پا - کشش ران

۱. با گرفتن صندلی یا میز اداری برای حفظ تعادل، روی پای چپتان را با دست بگیرید و آرام پاشنه را به باسن نزدیک کنید.
۲. زانوی چپ باید در امتداد زانوی راست باقی بماند تا کشش در جلوی ران شما حفظ شود. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

بلند شدن روی پنجه

۱. پشت میزتان بایستید و به عنوان تکیه گاه از آن استفاده کنید.
۲. پاشنه‌ها را از روی زمین بالا بیاورید تا اینکه روی پنجه بایستید.
۳. به آرامی پاها را روی زمین برگردانید.
۴. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.



شنا رفتن روی دیوار

۱. با دو قدم فاصله روبروی دیوار بایستید و با کف دو دست به آن تکیه دهید. (فاصله دست‌ها بیش از عرض شانه باشد.) در حالی که عضلات شکم را منقبض کرده اید و امتداد سر تا پا را در وضعیت مستقیم نگاه داشته اید، با خم کردن آرنج‌ها سینه را به دیوار نزدیک کنید.
۲. حالا با کمک صاف کردن آرنج‌ها به موقعیت اولیه برگردید.
۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

تمرینات قدرتی

این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه‌ها یا کش‌های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می‌شود. در این ورزش‌ها ست به معنی تکرارهایی است که پشت سرهم انجام می‌شوند. به عنوان مثال دو ست ۱۰ تکراره به معنی انجام ۱۰ تکرار از حرکت مورد نظر، سپس استراحت و انجام دوباره ۱۰ تکرار بعدی می‌باشد.

ورزش قدرتی با ۸ تا ۱۰ حرکت عضلات بزرگ، ۸ تا ۱۲ تکرار، ۲ تا ۴ ست، ۲ تا ۳ دقیقه استراحت بین ست ها، ۲ تا ۳ روز در هفته تجویز می شود.

دور و نزدیک کردن بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی در هر دست بگیرید. حرکت را از کنار بدن شروع کنید و تا حدود ۹۰ درجه دست ها را از طرفین بالا بیاورید.

جلو و عقب بردن بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی را در هر دست بگیرید. حرکت را از کنار بدن شروع کنید و تا حدود ۹۰ درجه دست ها را به سمت جلو بالا بیاورید. به وضعیت اولیه برگردید، سپس این حرکت را به سمت عقب نیز تکرار کنید.

بالا بردن شانه

در حالت ایستاده دو بطری آب معدنی در دست بگیرید و با آرنج نسبتا صاف، شانه ها را به سمت بالا و کمی عقب ببرید.

جلو بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی در هر دست بگیرید. حرکت از آرنج خم در ۹۰ درجه در حالیکه بازوها به تنه چسبیده است، شروع شود. دست ها را به سمت شانه ها ببرید و در برگشت هم تا ۹۰ درجه یا کمی پایین تر بیاورید.

پشت بازو

بایستید و پاها را هم عرض شانه باز کنید و با تکیه بر صندلی کمی به سمت جلو خم شوید. یک بطری آب را در دست بگیرید. در شروع حرکت بازو به تنه نزدیک و آرنج خم باشد، سپس آرنج را به سمت عقب صاف کنید.

تقویت عضله چهار سر ران

لبه تخت یا صندلی بنشینید. یکی از پاها در حال استراحت و آویزان از لبه صندلی باشد. پای دیگر را روی یک چهار پایه گذاشته، سپس در حالیکه زانو صاف است و با کمک انقباض عضله جلوی ران، پا را ۱۰-۱۵سانتی متر به سمت بالا بیاورید. سعی کنید پشت ران از صندلی جدا نشود.

اسکات یا چمباتمه زدن در حالیکه پاها کمی جلوتر از تنه است، تنه را به دیوار تکیه دهید. سپس به آرامی زانوها را خم کنید. زانوها تاحدی خم شود که از روی آن ها نوک کفشتان را ببینید یا دردی در زانو ایجاد نشود.

شنا

یک حوله یا بالش زیر زانوها قرار دهید. به آرامی رو به شکم بخوابید و پاها را به هم نزدیک کنید. زانوها را به سمت پشت خم کنید و مچ پاها را بر روی هم قرار دهید. با تکیه برکف دست ها تنه را به سمت بالا بیاورید.

منابع:

– دستورالعملهای کمیته علمی کشوری مرتبط با کووید ۱۹ ابلاغی معاونت درمان به شماره ۳۱۲۷۶/۴۰۰د تاریخ ۱۷ / ۱۲/ ۹۸

- نسخه ششم فلوچارت تشخیص و درمان ابلاغی وزارت ۱۰ اردیبهشت

- دستورالعمل حمایت های تغذیه ای در بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به-COVID 19 تغذیه بالینی گروه درمان بیماری های غیرواگیر مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها

- راهنمای خر ید ، مؤسسه بهداشت محیط زیست(CIEH) ، انجمن بهداشت محیط ایرلند (EHAI) و شبکه جهانی بهداشت ایرلندIGHN)

- برخورد با بیماران مبتلا به سرطانهای ژنیکولوژیک در شرایط پاندمی کرونا ویروس در ایران- انجمن علمی سرطانهای زنان ایران

-*www.cdc.gov/covid19*
-*www.who.int*
-*www.nyc.gov/coronaviruse*: sex and coronavirusdisease 2019
-*www.UpToDate.com*
-A Guide: How To Prepare Your Home For Coronavirus
February 26, 2020
- CDC Telebriefing Update on COVID-19

منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر:

–دستورالعمل و راهنمای آموزش مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا در جمعیت عمومی برای مراقبین سلامت و بهورزان – دفتر سلامت روانی اجتماعی (ابلاغ شماره ۲۲۲۴۹/۳۰۰د تاریخ ۹۸/۱۲/۲۳)

– بسته آموزشی تغذیه ویژه کارشناسان تغذیه (در سامانه ۴۰۳۰) دفتر بهبود تغذیه جامعه

– دستورالعملهای مربوط به کووید ۱۹ مرکز سلامت محیط و کار :

- راهنمای پیشگیری و کنترل عفونت کووید۱۹ (کرونا ویروس) : ویژه مراقبین وکارکنان مراکز بهداشتی درمانی
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید۱۹ (کرونا ویروس): نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی در تماس با بیماران-۲۱۵۰۵
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید۱۹(کرونا ویروس) : ماسک های تنفسی
- راهنمای بهداشت فردی برای مقابله با کووید۱۹(کروناویروس)-۲۱۹۷۷
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید–۱۹(کرونا ویروس) : بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کرونا

پیوست

بسم الله الرحمن الرحیم

مدت زمان ماندگاری (مقاومت) کوروناویروس جدید (SARS-CoV-2)

منظور از ماندگاری (مقاومت) ویروس، حفظ قابلیت بیماریی زایی است.
ضمنا، قابلیت بیماری‌زایی بر روی سلول‌های کشت‌شده در محیط آزمایشگاه سنجیده شده است.

جدول:۱

میزان مقاومت (پایداری)
بر اساس دما

	دما	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)
۱	۴°C	معلوم (بیش از ۱۴ روز)
۲	۲۲°C	۱۴ روز
۳	۳۷°C	۲ روز
۴	۵۶°C	۳۰ دقیقه
۵	۷۰°C	۵ دقیقه

جدول ۲:

میزان مقاومت (پایداری)
بر روی سطوح

	سطح	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)
۱	کاغذ	۳ ساعت
۲	چوب	۴ روز
۳	پارچه	
۴	شیشه	۴ روز
۵	استیل	۷ روز
۶	پلاستیک	
۷	سطح داخلی ماسک	
۸	سطح خارجی ماسک	بیش از ۷ روز

جدول ۳:

میزان مقاومت (پایداری)
بر اساس انواع مواد ضدعفونی

	نوع ضدعفونی کننده	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)
۱	هیپوکلریت رقیق شده ۵ درصد	۵ دقیقه
۲	الکل رقیق شده ۷۰ درصد	
۳	آب و صابون (دمای ۲۲ درجه)	۱۵ دقیقه

در تفسیر جدول فوق، موارد ذیل را باید مد نظر قرار داد:

نکته اول:	پارامتر های جدول یک، در محیط کشت آزمایشگاه و با رطوبت 65% اندازه گیری شده است.
نکته دوم:	پارامتر های جدول دو، در شرایط دمای 22°C و رطوبت 65% اندازه گیری شده است.
نکته سوم:	طبق بند ۴ جدول ۳، برای شست و شوی دست ها، قبلا به اشتباه ادعا شده بود ۲۰ ثانیه تماس آب و صابون با کوروناویروس جدید سبب از بین رفتن ساختار آن می‌شود. ۲۰ ثانیه شست‌وشوی صحیح، ویروس را می‌شوید و می‌برد، اما تخریب نمی‌کند.
نکته چهارم:	اسیدی و قلیایی بودن محیط (معادل PH از ۳ تا ۱۰ دمای ۲۴ درجه سانتی گراد) تاثیری در از بین بردن ویروس نداشته است. لذا ویروس به تغییرات PH در این بازه مقاوم می باشد.

Reference: https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247(20)30003-3/fulltext