

# تازه خبرها درباره کرونا

## مهم است که حتی در دوران کرونا هم به ورزش ادامه دهید

سال به بالا (در صورت ۷۰ تیم های ورزشی اجازه دارند که تمرینات و بازی های خود را آغاز کنند. به همچنین افراد . پیروی از توصیه های سازمان بهداشت عمومی ) می توانند در فضای بیرون ورزش کنند

بسیار مهم است که همه افراد در هر سنی ورزش کنند. کودکان و نوجوانان اجازه داشته اند که در دوران کرونا ورزش کنند ولی آنها به شکل متفاوتی که تعداد زیادی همزمان با هم نباشند ورزش می کردند. بزرگسالان که در تیم های ورزشی مختلف بازی می کردند اجازه نداشته اند که در مسابقات شرکت کنند

. ژوئن مسابقات را شروع کنند ۱ اکنون سازمان بهداشت عمومی اجازه داده است که همه تیم های ورزشی از تاریخ

فدراسیون ملی ورزش پیشنهادات مختلفی در مورد چگونگی کاهش شیوع عفونت ارائه داده است. برخی از پیشنهادات عبارتند از

- فقط هنگام اجبار، تماس نزدیک داشته باشید .
- اگر علائم بیماری دارید در خانه بمانید.
- و تماشاچی نداشته باشید.

سازمان بهداشت عمومی اظهار می کند که بیشترین امکان خطر ابتلا به عفونت در جا های پر تراکم است و خصوصاً هنگامی که تماشاچی ها آنجا هستند. بنابراین، متصدیان از تیم ها و انجمن ها خواسته اند تا به هواداران خود بگویند که محدودیت ها را رعایت کنند. عدم انجام این کار ممکن است مجدداً باعث ممنوعیت بازی تیمی شود.

بین تیم های حرفه ای و تیم های آماتور تفاوت وجود دارد. تیم های حرفه ای اجازه دارند در صورت لزوم سفر کنند. تیم های دیگر فقط اجازه دارند که برای مسابقه سفر کنند اگر فاصله زمان سفر زیر یک تا دو ساعت باشد. این برای این است که اگر بیمار شوید بتوانید به سرعت به خانه برگردید.

. سال به بالا هم ورزش کنند ۷۰ افراد

حتی آنهایی که ۷۰ یا بالا تر سن دارند (هرکسی ۷۰ سال و بالاتر داشته باشد) باید ورزش کنند. در سوند برخلاف بسیاری از کشورها قرنطینه وجود ندارد. در عوض، باید دستورالعملهای اداره بهداشت عمومی را رعایت کنیم.

و یا بیشتر سن دارد می تواند به پیاده روی های طولانی برود، کروکت بازی کند یا کاری ۷۰ برای همین، هرکسی که ..دیگری در خارج از خانه که دوست دارد انجام دهد. ولی آدم باید فاصله ها را با دیگران را رعایت کند

اگر خارج از خانه هستید، می توانید با یک یا چند تا از دوستانتان دیدار تازه کنید. اما کماکان باید فاصله خود را حفظ کنید و در جاهایی بروید که افراد زیادی در آنجا حضور ندارند. شما همچنین می توانید به همراه دو تا از دوستانتان به پیک نیک بروید در صورتی که فاصله ها را رعایت کنید

- یوهان کارلسون، مدیرکل دفتر بهداشت عمومی، می گوید: - با مراعات توصیه ها میتوان ریسک را پایین نگهداشت و از مزایای ورزش هم سود برد.