



# ขะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลขะมาย

ฉบับที่ ๓๕/๒๕๖๔

## “ ออกกำลังกายอย่างไร...ไม่ให้เสียงโควิด-๑๙ ”



กีฬาเล่นคนเดียวได้ เช่น เดินออกกำลังกาย วิ่งออกกำลังกาย กระโดดเชือก สามารถทำที่บ้านได้แต่หากต้องการออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ หรือออกกำลังกายภายในหมู่บ้านควรเว้นระยะห่างจากคนอื่น อย่างน้อย ๔ เมตร แต่ถ้าวิ่งควรทิ้งระยะห่างอย่างน้อย ๑๐ เมตรเพราะยิ่งห่างโอกาสในการติดเชื้อก็ยิ่งน้อยลงด้วย

กีฬาที่เล่นในสนามโล่งแจ้ง เช่น กอล์ฟ เทนนิส ซึ่งก็ควรปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-๑๙ ของสนามอย่างเคร่งครัด เช่น ระบบจองคิว การวัดไข้ก่อนเข้าใช้บริการสนาม หรือการแยกอุปกรณ์การเล่นเฉพาะของแต่ละคน

ออกกำลังกายที่บ้าน เป็นวิธีออกกำลังกายที่ปลอดภัยจาก COVID-๑๙ มากที่สุด เช่น เดินตามคลิปออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายตามแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟนที่มีให้เลือกโหลดมากมาย

### ข้อควรระวังในการออกกำลังกายช่วง COVID-๑๙

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ให้ใช้ผ้าหรือ Headband เช็ดเหงื่อแทน
- เลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวสัมผัสในที่สาธารณะต่างๆ
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก
- ควรรักษาระยะห่างจากคนอื่น
- เมื่อกลับถึงบ้านให้เปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

ไม่ควรใส่แมสขณะวิ่งเด็ดขาด เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้มีโอกาสที่จะหายใจไม่ทัน ปอด หัวใจและหลอดเลือดจะต้องทำงานหนักมากขึ้นเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

งานประชาสัมพันธ์กองวิชาการและแผนงาน

เทศบาลตำบลขะมาย

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔

(นายสิทธิพงษ์ ด่วนช่วย)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(นางอารีย์ รักษ์ศรีทอง)  
ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

(นายญาณวุฒิ เครือยศ)  
รองปลัดเทศบาลตำบลขะมาย

(นายธวัชพนธ์ เทวเดช)  
ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่  
นายกเทศมนตรีตำบลขะมาย