

กีฬาต้องห้ามในสภาวะโควิด19

กีฬาต้องห้าม - ในภาวะโควิด-19 -



ฟุตบอล



มวย



ว่ายน้ำ



โบว์ลิ่ง



กอล์ฟ



วอลเลย์บอล



บาสเก็ตบอล



เทนนิส



แบดมินตัน

ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ควรงดเว้นการเล่นกีฬาที่ต้องเล่นกับหลายคน หรือมีโอกาสได้พบปะผู้คนจำนวนมาก เลือกเล่นกีฬาที่เล่นคนเดียว หรือสามารถเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น 1-2 เมตรได้ และเล่นที่บ้านได้ เช่น



จักรยาน



โยคะ



เดินเร็ว วิ่งให้ห่างจากคนอื่น ๆ

คำแนะนำ

- งดเว้นการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในฟิตเนสที่มีการใช้อุปกรณ์ร่วมกันเป็นจำนวนมาก
- เลือกรับประทานอาหารในสถานที่ที่โปร่ง มีอากาศถ่ายเท
- ล้างมือหลังจากออกกำลังกายเสร็จ และอาบน้ำทันทีที่ทำได้
- ห้ามใช้มือจับหน้า หรือขยี้ตาในระหว่างการเล่น

ข้อมูล ณ วันที่ 1 เมษายน 2563

ที่มา : อ. พญ.วรรณชน จันทระเบญจกุล

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

    ChulalongkornHospital
@chulachospital

โทร : 02-256-4000 ต่อ 0