

## عنوان مقاله:

مروری بر ملاحظات استفاده از ماسک حین فعالیت های ورزشی در دوران همه گیری کووید ۱۹

## محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت در فعالیت های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا (سال: ۱۴۰۰)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۷

## نویسنده:

سروین سالار - دانشجوی دکترای تربیت بدنی سازگارانه دانشگاه گیلان

## خلاصه مقاله:

در حال حاضر بیماری همه گیر کووید ۱۹ یک مسئله مهم سلامت عمومی در سطح جهان محسوب می شود که منجر به محدودیت های قابل توجهی در تمام بخش های جامعه از جمله فعالیت های بدنی و ورزش شده است. ملاحظاتی همچون افزایش رعایت بهداشت، استفاده از تجهیزات محافظتی مناسب مانند ماسک و فاصله گذاری اجتماعی راهکارهایی است که هم اکنون برای جلوگیری و مهار شیوع بیماری استفاده می شود. با توجه به اهمیت فعالیت های ورزشی در ارتقای سلامت و پیشگیری از کووید ۱۹، بسیاری از افراد به دنبال انجام فعالیت های ورزشی با استفاده از ماسک هستند. در این مطالعه چالش ها و ملاحظات استفاده از ماسک را در حین فعالیت هایی ورزشی مرور می کنیم. با توجه به اینکه استفاده از ماسک جزء کلیدی ترین راهکارهای پیشگیری از کووید ۱۹ است، استفاده از آن ممکن است برای همه افراد علی الخصوص افراد دارای معلولیت مناسب نباشد. همچنین پیشنهاد می شود در حین فعالیت های ورزشی خصوصا در شدت های متوسط و شدید از ماسک استفاده نشود چرا که می تواند خطرات کاهش اکسیژن، سرگیجه و از دست رفتن هوشیاری و افزایش رطوبت (نفوذپذیری انتقال ویروس) را به همراه داشته باشد. با این حال استفاده از ماسک در حین فعالیت های ورزشی کم شدت در فضای باز امکان پذیر است.

## کلمات کلیدی:

کووید ۱۹، ماسک، فعالیت های ورزشی، ورزش

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1388580>

