

## Pisikal Na Aktibidad Sa Panahon Ng COVID-19

Ang pisikal na aktibidad ay isang mahalagang paraan upang manatili ang pisikal na kalusugan. Ang pananatiling aktibo ay maari ding makatulong upang mapabuti ang pangkaisipang kalusugan at mabawasan ang pagkabalisa o stress sa panahon ng kasalukuyang COVID-19 na pandemya. Maaari mong matugunan ang [mga rekomendasyon para sa pisikal na aktibidad](#) sa labas ng bahay o sa bahay nang walang espesyal na kagamitan o isang malaking lugar.

Ang pagpunta sa labas para sa sariwang hangin ay mahalaga din para sa iyong pangkaisipang kagalingan. Hinihikayat ka pa ring lumabas sa labas hangga't hindi ka kinakailangan na [ihiwalay ang sarili](#) at mapapanatili mo ang [pisikal na pagdidistansya](#) na mga pag-iingat (hal. pagpapanatili ng hindi bababa sa 2 metrong distansya mula sa ibang mga tao).

Ang paglahok sa pisikal na aktibidad ay ligtas para sa karamihan ng mga tao. Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong kalusugan, siyasatin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o isang kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo bago maging mas aktibo.

Tingnan sa ibaba para sa mga ideya sa pananatiling aktibo sa panahon ng COVID-19 na pandemya. Ang mga mapagkukunan na ito ay inilaan para sa mga hangaring pang-edukasyon at/o impormasyon lamang. Ang impormasyon sa loob ng mga mapagkukunan na ito ay hindi nilalayon upang mapalitan ang payo mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o indibidwal na pagpapayo sa isang kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo.

Kung mayroon kang mga katanungan at o nais na makipag-usap sa isang kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo, tumawag sa **8-1-1**.

### Mga Matatanda

Alamin ang tungkol sa mga paraan ng pag-eehersisyo sa panahon ng pandemya at manood ng mga video sa pag-eehersisyo na maaari mong gawin sa bahay:

- [Ang American College of Sports Medicine Exercise ay Gamot: Manatiling Aktibo sa Panahon ng COVID-19](#)
- [Mga DVD at Video sa Pagpapalakas ng Katawan](#)
- [MgaParticipACTION na video sa pag-eehersisyo](#)
- [World Health Organization: Manatiling Aktibo sa Panahon ng COVID-19 Q&A \(Tanong at Sagot\)](#)
- [World Health Organization: #HealthyAtHome: Pisikal na Aktibidad](#)

- [YMCA Canada: YThrive Home](#)

## Mga Magulang at mga Bata

Maghanap ng mga paraan upang mapanatiling aktibo ang mga bata sa bahay:

- [Ace Fitness: Ano ang ilang malikhaing paraan upang mapanatiling aktibo ang aking mga anak sa loob ng bahay?](#)
- [Mga Mapagkukunan para sa Aktibo Habang Buhay para sa mga Magulang at mga Bata](#)
- [Internasyunal na Asosasyon ng Laro ng Canada \(International Play Association Canada\): Pahayag: Maglaro sa panahon ng COVID-19](#)
- [Panlabas na Paglalaro ng Canada \(Outdoor Play Canada\): Dapat ba akong lumabas sa kapanahunan ng COVID-19?](#)
- [Mga ParticipACTION na video sa pag-eehersisyo](#)

## Mga Mas Matandang Matatanda

Maghanap ng mga paraan upang manatiling aktibo sa bahay at manood ng mga video sa pag-eehersisyo na nilikha para sa mga mas matandang matatanda:

- [Pamahalaan ng BC: Kumilos para sa Buhay!](#)
- [McMaster University: Mga paraan upang manatiling aktibo sa bahay](#)
- [Unibersidad ng British Columbia: Pisikal na Aktibidad Batay sa Grupo para sa Mas Matandang Matatanda](#)
- [Unibersidad ng British Columbia: Pillin na Kumilos](#)

**Huling pinabago:** Mayo 26, 2020

---

Para sa karagdagang mga HealthLinkBC File na paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa BC bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalin ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.