

Hoạt động Thể chất Trong Thời gian Diễn ra COVID-19

Hoạt động thể chất là một cách quan trọng để duy trì sức khỏe thể chất. Thường xuyên vận động cũng có thể giúp bạn cải thiện sức khỏe tâm thần và giảm cảm giác lo âu hoặc căng thẳng trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19 hiện nay. Bạn có thể đáp ứng [các khuyến nghị về hoạt động thể chất](#) ngoài trời hoặc tại nhà mà không cần thiết bị đặc biệt hoặc một không gian rộng.

Ra ngoài hít thở không khí trong lành cũng quan trọng đối với sức khỏe tâm thần của bạn. Bạn vẫn được khuyến khích ra ngoài miễn bạn không bắt buộc phải [tự cách ly](#) và bạn có thể duy trì các biện pháp phòng ngừa về [giữ khoảng cách vật lý](#) (ví dụ như giữ khoảng cách ít nhất 2 mét với người khác).

Việc tham gia vào hoạt động thể chất là an toàn đối với hầu hết mọi người. Nếu bạn có bất kỳ lo ngại gì về sức khỏe của mình, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc một chuyên gia thể dục có trình độ trước khi vận động nhiều hơn.

Hãy xem dưới đây để có các ý tưởng về việc duy trì vận động trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19. Các tài liệu này chỉ nhằm mục đích giáo dục và/hoặc mang tính thông tin. Những thông tin có trong các tài liệu này không nhằm mục đích thay thế cho những lời khuyên của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc những tư vấn riêng với một chuyên gia thể dục có trình độ.

Nếu bạn có thắc mắc gì và/hoặc muốn nói chuyện với một chuyên gia thể dục có trình độ, xin gọi **8-1-1**.

Người trưởng thành

Tìm hiểu thêm về các cách tập thể dục trong thời gian diễn ra đại dịch và xem các video thể dục mà bạn có thể thực hiện tại nhà:

- [Trường Cao đẳng Y học Thể thao Hoa Kỳ \(American College of Sports Medicine\) Thể thao là Thuốc: Duy trì Vận động Trong Thời gian Diễn ra COVID-19](#)
- [Các DVD và Video về Thể dục](#)
- [Các video của ParticipACTION](#)
- [Tổ chức Y tế Thế giới \(World Health Organization\): Những Câu hỏi và Câu trả lời về Duy trì Vận động Trong Thời gian Diễn ra COVID-19](#)
- [Tổ chức Y tế Thế giới \(World Health Organization\): #Khỏe mạnh Tại Nhà: Vận động Cơ thể](#)
- [YMCA Canada: YThrive Home](#)

Cha mẹ và Trẻ em

Hãy tìm các cách để giúp trẻ em vận động tại nhà:

- [Giỏi Thể dục \(Ace Fitness\): Một số cách sáng tạo để giúp con tôi duy trì vận động trong nhà là gì?](#)
- [Vận động Suốt đời \(Active for Life\) Các Nguồn hỗ trợ dành cho Cha mẹ và Trẻ em](#)
- [Hiệp hội Vui chơi Quốc tế tại Canada \(International Play Association Canada\): Tuyên bố: Vui chơi trong thời gian diễn ra COVID-19](#)
- [Chơi Ngoài trời Canada \(Outdoor Play Canada\): Tôi có nên đi ra ngoài trong thời kỳ COVID-19 không?](#)
- [Các video tập thể dục của ParticipACTION](#)

Người Cao tuổi

Hãy tìm các cách để duy trì vận động tại nhà và xem các video tập thể dục được sản xuất dành cho người cao tuổi:

- [Chính quyền BC: Vận động Suốt đời!](#)
- [Đại học McMaster: Các cách để duy trì vận động tại nhà](#)
- [Đại học British Columbia: Hoạt động Thể chất theo Nhóm dành cho Người Cao tuổi](#)
- [Đại học British Columbia: Lựa chọn Vận động](#)

Cập nhật gần nhất: Ngày 26 tháng 5 năm 2020

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.