

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน...อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ...**

**ออกกำลังกายแบบไม่เสี่ยง โควิด - 19**

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า สถานการณ์ขณะนี้ประเทศไทยมีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง   
 แนะประชาชนดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อห่างไกลโรค ขอให้ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด ดังนี้ 1. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**

2. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยไอจาม หากเลี่ยงไม่ได้ให้สวมใส่ หน้ากากผ้า / หน้ากากอนามัย

3. หากอยู่ในสถานที่แออัด เว้นระยะห่าง ยืน - นั่ง ห่างกัน 1.5 – 2 เมตร ให้สวมใส่หน้ากากผ้า / หน้ากากอนามัย 4. รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน 5.ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงห่างไกลโรคหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องสัมผัสใกล้ชิดหรืออยู่ในที่มีคนหนาแน่น และออกกำลังกาย  
หรือทำกิจกรรมในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก  ระวังการใช้มือสัมผัสใบหน้า จมูก ตา ปาก ซึ่งเสี่ยง  
ต่อการติดเชื้อโควิด - 19 **การออกกำลังกายที่บ้านในช่วงสถานการณ์เช่นนี้ คือสิ่งที่ดีที่สุดที่ควรปฏิบัติ**   
ควรเน้นความเหมาะสมตามบริบทของผู้ออกกำลังกาย อุปกรณ์ สถานที่ หากไม่มีอุปกรณ์หรือพื้นที่   
อาจเลือกชนิดการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก เช่น การเดินเร็วรอบ ๆ บ้าน กระโดดเชือก   
เต้นแอร์โรบิก โยคะ หรือออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงแบบบอดี้เวท หรือเลือกใช้สิ่งของทดแทน เช่น การยกน้ำหนัก โดยใช้ขวดน้ำแทน ยังรวมถึงการทำงานบ้าน การเดิน หรือเปิด youtube ดูตัวอย่าง  
การออกกำลังกาย สามารถทำตามได้ทันที ซึ่งการออกกำลังกาย  อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ก็จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงนพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีสายด่วน โควิด 19 เพื่อบริการประชาชน ครอบคลุมทั้ง ๑๖ อำเภอ ทุกพื้นที่ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน ขอให้ตระหนัก แต่อย่าตระหนก และติดตาม รายละเอียด สถานการณ์ ประกาศต่างๆ ได้ทาง ช่องทางดังนี้  
 1. FACEBOOK ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2. FACEBOOK จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 3. FACEBOOK สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 4. FACEBOOK งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 5. เสียงตามสายของเทศบาลแต่ละอำเภอ หอกระจายข่าวในพื้นที่ของท่าน และ เวบไซต์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

“ ❤️รักครอบครัว รับผิดชอบสังคม แยกตัวสังเกตอาการ❤️ ❤️ร่วมด้วยช่วยกัน ป้องกัน COVID – 19 ❤️ ”

##### 