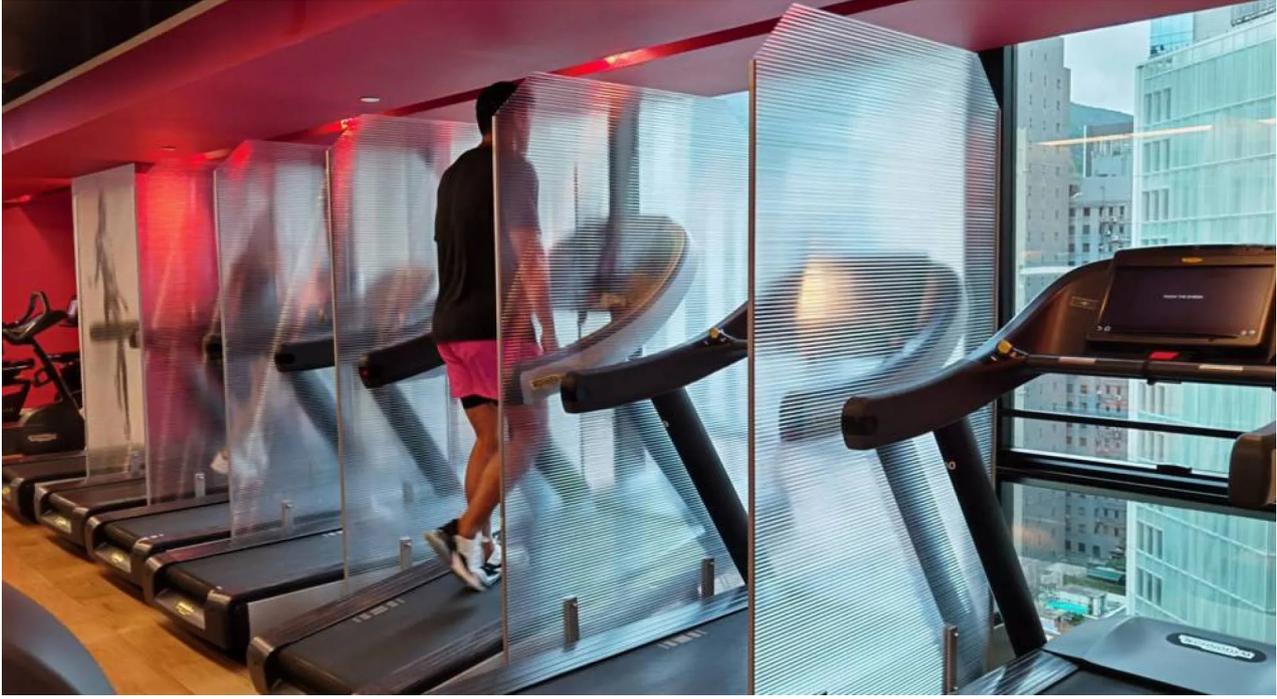


## كيف يمكنك تجنب عدوى كورونا في صالة الألعاب الرياضية؟



ترجمة وتحرير: نون بوست

على الرغم من خطر الإصابة بفيروس كورونا، يتوق العديد من المسجلين في صالات الرياضة إلى العودة إلى نشاطهم البدني المعتاد. إليك هذه النصائح التي يقدمها الخبراء من أجل البقاء آمنًا أثناء ممارسة التمارين في صالة الرياضة.

على صعيد الولايات المتحدة، بدأ رفع القيود ووضعت الولايات خطط العودة إلى الحياة الطبيعية بعد أزمة فيروس كورونا، والعديد من الناس يريدون العودة إلى ممارسة حياتهم بشكل طبيعي وإنهاء الحجر الصحي. يقوم الناس بحجز مواعيد لتصفيف الشعر بعد انتظار طويل، وحجز مقاعد في المطاعم، ويحاولون العودة إلى روتينهم اليومي الذي يتضمن استئناف التمارين في صالة الرياضة.

لكننا لم نخرج من الأزمة بعد، نظرًا لأن الكثير من الأشخاص يجتمعون في صالات اللياقة البدنية وغرف تغيير الملابس، ويستعملون معدات مشتركة مثل الأوزان وسجاد التمارين، فإن الصالات الرياضية تعد من بين الأماكن الأكثر خطورة عندما يتعلق الأمر بالتعرض للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19، لذلك يتفق الخبراء على أننا بحاجة إلى توخي الحذر قبل حزم حقائبنا الرياضية والعودة إلى التمارين. إليك ما يجب فعله لتقليل المخاطر.



## مخاطر وفوائد صالة الرياضة

يمكن أن تكون ممارسة التمارين الرياضية في المنزل فعالة مثل التدريبات في صالة الرياضة، ولكنك قد تفقد الرغبة في مواصلة التدريب بمفردك مع مرور الوقت. قد تشتاق للأصدقاء والمدرّب الذي يحفزك للمضي قدماً. إذن كيف نوازن بين مخاطر الصالة الرياضية وفوائدها؟

تقول نيكيتا ديساي، طبيبة أمراض الرئة في كليفلاند كلينيك في أوهايو: "إن العمل على منع انتشار المرض أمر ضروري، لكن الناس يحتاجون أيضاً إلى الاعتناء بصحتهم العقلية والبدنية، وتمارين اللياقة جزء مهم من ذلك". كل فرد بإمكانه أن يقدر بنفسه حجم المخاطر التي قد يتعرض لها. ومع ذلك، يجب عليه أن يضع نصب عينيه سلامة زملائه في صالة الرياضة وأن يتخذ خطوات لحماية الآخرين، لأنه قد يكون حاملاً للفيروس دون أن يدرك ذلك.

يوضح ما بكل أ. بن أدريت، المدير الطبي المساعد في قسم الأوبئة بمستشفى سידار سيناي، "إن الأمر يتعلق حقاً بفعل كل ما في وسعك للحد من المخاطر، مع العلم أن الخطر لا يمكن القضاء عليه بشكل تام".

يزداد الخطر بالنسبة للأشخاص المسنين أو الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة وداء السكري وأمراض الرئة والفئات الأخرى الأكثر عرضة. لذلك، يجب أن تتحدث مع طبيبك حول ما إذا كان الذهاب إلى صالة الرياضة مناسباً بالنسبة لك أم لا، وقد يكون من الأفضل تأجيل العودة حتى تنخفض أعداد المصابين بالفيروس في الولايات المتحدة، أو يتم اكتشاف لقاح.

إن الأمر المهم الذي يجب أخذه بعين الاعتبار، هو أن فتح الفضاءات العامة لا يعني أنه يجب علينا جميعاً أن نتوجه إليها على الفور. يجب عليك أن تدرس المخاطر ومدى تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي ونظافة المكان الذي تريد زيارته، كما تقول سعديّة جريفيث هاورد، أخصائية الأمراض المعدية في

مستشفى كايزر برماننت.

اطرح الأسئلة قبل العودة إلى صالة الرياضة

قبل أن تقرر استئناف التمارين في صالة الرياضة، احرص على أن تتصل بالمشرفين عليها أو تزور موقعها الإلكتروني لتتأكد من تطبيق تدابير السلامة.

تقول الدكتورة هوارد إنه عليك أن تستفسر من مسؤولي صالة الرياضة حول المعايير التي يعتمدونها للحفاظ على نظافة المكان. هل يستخدمون المطهرات المعتمدة من وكالة حماية البيئة الأمريكية ضد كوفيد-19، وكم مرة يتم تنظيف الصالة؟ (يمكنك أيضًا التحقق من مراكز مكافحة الأمراض عن إرشادات إعادة فتح الأماكن العامة).

ستحتاج أيضًا إلى الإستفسار عن تدابير فحص الموظفين. هل يقومون بعمليات الفحص من خلال طرح الأسئلة، أم فحص درجات الحرارة، أم الاثنين معًا؟ وإذا كنت معرضا بقوة لخطر الإصابة بالفيروس، حاول أن تعرف إن كانت الصالة تخصص أوقاتا محددة لهذه الفئة من الناس الذين قد يأتون لإعادة التأهيل.



ضع هذه المستلزمات في حقيبة الرياضة

ستساعدك هذه الأشياء في الحفاظ على نظافة اليدين وتطهير الأسطح المعرضة للمس بكثرة، كما تقول جايد فلين، أخصائية معدات الوقاية من العدوى والحماية الشخصية في مستشفى جون هوبكينز.

الأقنعة - تقول فلين إنه عليك ”باستمرار ارتداء الأقنعة عندما تكون في الأماكن العامة، بما في ذلك صالة الرياضة، واحتفظ دائمًا بقناع إضافي في حقيبتك“.

معقم اليدين

زجاجات مياه مملوءة بالماء من المنزل

## مناديل مطهرة

لا تحضر قفازات أو نظارات واقية. تقول فلين ”لا يُنصح باستخدام القفازات لأنها يمكن أن تصبح غالبًا سببا في نقل العدوى. كما أن النظارات الواقية ليست ضرورية إذا حافظت على مسافة الأمان وارتديت القناع وحافظت على نظافة اليدين بشكل جيد“.

تقول بامبلا ألتونين، الأستاذة في جامعة بوردو، ”من الأفضل أن تستعمل سجادة اليوغا الخاصة بك إذا لم تكن واثقا من أن السجادات تُنظف بشكل جيد بعد كل استخدام“.

وتوضح ألتونين أنه ”إذا كانت تمارين اليوغا تتطلب منك وضع وجهك على البساط، فإنه من الأفضل استخدام سجادتك الخاصة بعد تعقيمها. إن النظريات المتعلقة بانتقال الفيروس من الأسطح إلى البشر مازالت قيد البحث، وهذا الانتقال وارد نظريا، لكنه أضعف من احتمال انتقال الفيروس عند التعرض المباشر“.

إذا كان لديك قناع قابل لإعادة الاستخدام، فتأكد من الطريقة المناسبة لتطهيره.

تجنب هذه الأماكن في صالة الألعاب الرياضية

تعد غرفة تبديل الملابس من الأماكن عالية المخاطر التي يجب تجنبها، وعادة ما تكون الخزائن ومقاعد الملابس وأماكن الاستحمام وأحواض المياه في أماكن ضيقة. بالإضافة إلى ذلك، هناك الكثير من الأسطح التي تُلمس باستمرار مع تهوية غير كافية.

يقول الدكتور بن أدريت ”عندما يتعلق الأمر بغرف تبديل الملابس، غالبًا ما نتحدث عن أشخاص لا يمكنهم التقيد بقواعد التباعد الاجتماعي على نحو سليم. وأشك في أن الناس سوف يرتدون الأقنعة باستمرار أثناء الاستحمام“. إنها بالتأكيد بيئة عالية المخاطر. إذا لم تستطع تجنب غرفة تبديل الملابس، ففكر في الحد من الخطر بمجرد وصولك إلى المنزل. في هذا السياق، تنصح الدكتورة هوارد بـ ”غسل اليدين قبل ركوب السيارة والاستحمام بمجرد دخول المنزل وخلع ملابس التمرين.“

حمامات السباحة هي مكان آخر يصعب فيه تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي – إلا إذا بقيت في الممر الخاص بك والتزمت بمسافة الأمان. يقول الدكتور ديساي: ”يكون الأمر مقلقا بشكل أكبر عندما يجتمع عدد كبير من الأشخاص في المسبح دون مسافة كافية بينهم ويحدث الكثير من الاحتكاك.“

اجعل زيارتك إلى قاعة الألعاب الرياضية قصيرة

بالإضافة إلى السؤال عن الأوقات المخصصة لأولئك المعرضين للخطر في حال كنت منهم، توصي ألتونين بأن تتأكد من المدة التي يمكنك قضاؤها في الصالة، وحتى إن لم يكن هناك سقف محدد، فكن على دراية بأن خطر التعرض للإصابة بفيروس كورونا يمكن أن يزداد مع حصص تمارين طويلة.

تقول ألتونين ”كلما طالت الفترة التي تقضيها في بيئة خطرة يمكن أن يكون فيها شخص مصاب، كلما زادت احتمالات الإصابة بالفيروس“. ويضيف ”ليس لدينا إجابات علمية دقيقة حتى الآن في هذا المجال“. توصي ألتونين بالبقاء في صالة الألعاب الرياضية أقصر فترة ممكنة للحصول على النتائج المأمولة مع أكبر قدر من الأمان وأقل قدر من المخاطر.



## تمارين في الهواء الطلق

مما لا شك فيه أنه من السهل ممارسة قواعد التباعد الإجتماعي عندما يكون هناك مجال أكبر للحركة. لهذا السبب تقترح بعض القاعات الرياضية دروسًا في الهواء الطلق.

كشفت دراسة أجريت سنة 2020 ونشرت في مجلة "الأمراض المعدية الناشئة" عن إصابة 112 شخصًا ممن تلقوا دروسًا في الرقص داخل 12 صالة في تشونان بكوريا الجنوبية بفيروس كورونا المستجد. وقبل إغلاق هذه المنشآت الرياضية، ارتفع العدد إلى 217.

تم تتبع العدوى انطلاقًا من المكان الذي أجريت فيه تمارين الرقص قبل بضعة أسابيع، وقد اتضح أن 8 من بين 27 مدرِّبًا أشرفوا على هذه التمارين كانوا مصابين بالفيروس، وقد استمروا في نقل العدوى خلال الأسبوع الموالي بتقديم دروس في الرقص لمدة 50 دقيقة في عدد من الصالات.

يعتقد الباحثون أن الحصص المكتظة والمساحات الصغيرة والتمارين المكثفة في بيئة دافئة ورطبة أسهمت في انتشار الفيروس، وقد لاحظوا أن مدربيًا مصابًا بالفيروس، كان يقدم دروس البيلاتس واليوغا لم ينقل العدوى إلى الآخرين. وخصّ الباحثون من كلية الطب بجامعة دانكوك في تشونان بكوريا الجنوبية إلى أن احتمالات انتقال العدوى خلال تمارين البيلاتس واليوغا أضعف من احتمالات انتقالها خلال تمارين الرقص التي تتطلب مجهودًا بدنيًا أعلى.

يقول الدكتور ديساي "إنني قلق للغاية من تلك الأماكن المغلقة التي يجتمع فيها عدد كبير من الأشخاص، دون تهوية كافية، ودون أقنعة، ويحصل احتكاك مكثف من مسافات قريبة ويزيد احتمال انتقال العدوى عبر التنفس".

وحتى إن لم يصدر تأكيد علمي على هذا الرأي، يعتقد الدكتور ديساي أن التمارين في الهواء الطلق مع عدد محدود من المشاركين تُعتبر أكثر أمانًا من التمارين داخل الأماكن المغلقة. ولكن هل يُعتبر القناع

ضروريًا عند ممارسة التمارين في الخارج؟ يقول الدكتور بن أدريت إن ”ارتداء القناع أفضل من عدم ارتدائه للسيطرة على العدوى“.

قد يكون من الصعب ارتداء القناع أثناء التمارين، ويوضح الدكتور بن أدريت أنه إذا كنت بعيدًا بمسافة جيدة عن زملائك خلال التمرين، فإن احتمالات انتشار العدوى عبر التنفس تكون ضئيلة حتى دون ارتداء القناع، ويؤكد أنه ”إذا كانت المسافة بين كل شخص والآخر ستة أقدام، فهي مسافة آمنة تحول دون انتقال القطيرات التنفسية، لذلك يكون الخطر أقل بكثير في هذه الحالة.“

احرص على احترام القواعد

أرست جائحة كورونا قواعد جديدة داخل صالات الألعاب الرياضية. على الرغم من أنه من المتوقع أن تقوم الصالات بتنظيف معداتها بشكل جيد، إلا أنه من المهم أن تتأكد من تعقيم أجهزة الجري والسجاد والأوزان وغيرها من المعدات الأخرى قبل كل استخدام وبعده.

وإذا كنت تتعرق كثيرًا أثناء التمارين، توصي الدكتورة فلين بتجنب لمس محيط العين والأنف - لأن العدوى قد تنتقل من الأيدي. كما يتوجب عليك تجنب مصافحة الآخرين والاكْتفاء بإلقاء التحية عن بعد.

المصدر: ذا هيلثي