

Coronavirus

Consellos para realizar actividade/exercicio físico individual de xeito seguro

Se non o facías antes

- Practícao cómodamente e no teu entorno.
- Fai pausas se te atopas canso.
- Se che costa respirar ou tes dor no peito, deíxao para outro día.
- Recupera a respiración normal antes de chegar a casa.



Se o facías con regularidade

- Retómao pouco a pouco ata recuperar o nivel que tiñas antes do confinamento.
- Aumenta progresivamente primeiro a duración das sesións e, pasados os días, o esforzo.
- Se tes molestias ou estás moi canso, deíxao para outro día.



Se o facías con regularidade e intensidade

- Debes partir do teu nivel actual.
- Aumenta progresivamente primeiro a duración das sesións e, avanzando nos días, a intensidade, aumentando tamén as pausas entre os esforzos.
- Se percibes que a sensación de esforzo é máis alta do habitual ou tes molestias, deíxao para o outro día.



Lembra que se tiveches sintomatoloxía compatible con COVID-19, non debes realizar esforzos mantidos ou intensos.

Recomendacións para facer actividade/exercicio físico



1. Antes de saír, pensa no percorrido e informa a alguén da túa contorna por se che pasara algo.



2. Consulta a previsión metereolóxica.



3. Adecúa a túa roupa, calzado e protección solar, de ser esta necesaria. Leva un documento identificativo.



4. Lava ben as mans antes de saír da casa



5. Lembra gardar a distancia social e saúde desde lonxe.



6. Evita tocar o mobiliario urbano (bancos, farolas, papeleiras, árbores, etc).



7. Se vas utilizar material deportivo, como por exemplo unha bicicleta ou unha pelota, evita que outras persoas o toquen e desinfectao ao chegar á casa.



8. Bebe auga antes, durante e despois do exercicio e non compartas vasos nin botellas.



9. Quita a roupa, calzado, móbil e chaves segundo chegues á casa para desinfectalos.



10. Ao chegar á casa, volve lavar ben as mans.

A Xunta de Galicia agradece o compromiso dos e das profesionais da saúde. Tamén o de familias, alumnado e docentes.

La Xunta de Galicia agradece el compromiso de los y las profesionales de la salud. También el de las familias, alumnado y docentes.



XUNTA
DE GALICIA