



জিমে কোভিড থেকে বাঁচুন!



সংক্রমণের ভয়ে জিমে যাচ্ছেন না অনেকেই। কিন্তু স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য জিমে যাঁরা যাচ্ছেন, তাঁরা কীভাবে বাঁচবেন সংক্রমণ থেকে? বলে দিলেন ফিটনেস এবং লাইফস্টাইল এক্সপার্ট নওয়াজ মোদি সিংহানিয়া।

ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরছি আমরা। রেস্টরাঁ, পার্লার যেমন খুলেছে, তেমনই খুলেছে জিমও। অনেকেই জিমে যেতে ভয় পাচ্ছেন, পাছে অন্যের সংস্পর্শে আসার ফলে সংক্রমণের কবলে পড়তে হয়। কিন্তু কোভিড-১৯ কতদিনে আমাদের মুক্তি দেবে, আমরা কেউ জানি না। তা বলে কি আমরা বাড়ির বাইরে বেরছি না? অনেকেই রয়েছে, যাঁরা জিমে গোর্কআউট করতেই স্বচ্ছন্দ। তাঁরা কী করবেন? অন্যান্য জায়গায় যাওয়ার সময় যেমন সতর্কতা নিচ্ছি আমরা, জিমে গেলেও যদি কিছু বিষয়ে খেয়াল রাখেন, তাহলে আতঙ্ক এড়ানো খানিকটা হলেও সম্ভব হবে। সেগুলো নেওয়া জরুরিও, কারণ সুরক্ষা তো সকলের আগে! কী সেগুলো, দেখে নেওয়া যাক? বিশেষ করে কার্ডিও অ্যাকটিভিটি, যেমন ট্রেডমিল, সাইক্লিং ইত্যাদির সময় মানুষ জোরে জোরে শ্বাস ফেলেন, অনেকক্ষেত্রে নাকের বদলে মুখ দিয়ে। কিন্তু যত এভাবে শ্বাস ফেলা হয়, ভাইরাস পার্টিকল স্প্রেড করার ভয় তত বাড়ে। তাই কার্ডিও অ্যাকটিভিটিজের সময় অন্যদের থেকে অন্তত ১২ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন। অন্যান্য এক্সারসাইজের সময় কমপক্ষে ৬ ফুট দূরত্ব রাখতেই হবে। হালকা মাস্ক হলেও চলবে, কিন্তু মাস্ক পরতেই হবে। নিজের ফ্লোর ম্যাট এবং টাওয়েল ক্যারি করুন। প্রতিটি

ইকুইপমেন্ট ব্যবহারের আগে নিজেও একবার স্যানিটাইজ করে নিতে পারলে খুব ভাল। এসি যদি চলে, তাহলে তাপমাত্রা ২৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস থেকে ৩০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে রাখতে হবে। কমন টয়লেট, শাওয়ার, লকার রুম এড়িয়ে চলুন। যাঁরা জিম-ফ্রিক, তাঁরা এখন জিমে ভিড় জমাবেনই। তাই সম্ভব হলে স্লট প্রি-বুক করে নিন। অন্যান্য জায়গায় যেমন ক্যাশের বদলে অনলাইন পেমেন্ট বেছে নিচ্ছেন, এক্ষেত্রেও তাই নিন। জুতো থেকে ট্রান্সমিশনের আশঙ্কা বেশি হতে পারে। তাই জিম-শু ব্যবহারের আগে স্যানিটাইজ করে নেওয়া মাস্ট। বিধিবদ্ধ সতর্কতার যা-যা নিয়ম, সেগুলো জিমের এমন সব জায়গায় ডিসপ্লে করে রাখা উচিত, যেখানে সহজে চোখে পড়বে। সবকিছু সতর্ক ও বলব, যাঁরা কো-মর্বিডিটিতে ভুগছেন এবং যাঁদের বয়স হয়েছে, তাঁরা পারলে এখন আরও কিছুদিন জিমে যাওয়া এড়িয়ে চলুন। বাড়িতেই গোর্কআউট করুন, উপকার খুব কম হবে না। এক্সারসাইজ তো করতেই হবে, তবে সতর্কতা মেনে।

যোগাযোগ: ৯৯৮৭৬৮৩৮৮৩

ছবি: বডি আর্ট ফিটনেস সেন্টার, মুম্বই