

Hãy ra ngoài trời tuyết – tuần lễ thể thao dành cho tất cả mọi người!

Mùa đông thực sự đã rồi, và sắp tới tuần lễ thể thao. Hãy tranh thủ ra ngoài trời càng nhiều càng tốt – cả người lớn lẫn trẻ em.

Vận động thân thể rất tốt cho mọi người. Ra ngoài trời – kể cả khi trời lạnh và có tuyết – là rất có lợi cả về thể chất lẫn tinh thần. Dân Thụy Điển có câu: "Không có thời tiết xấu, chỉ có quần áo không đủ tốt".

Số giờ mặt trời chiếu sáng tăng dần mỗi ngày, và tuyết cũng giúp phản chiếu ánh sáng. Ở các nước bắc Âu mùa đông rất thiếu nắng nên chúng ta phải ra ngoài trời nhiều hơn để da nhận được tia UV (ánh nắng mặt trời).

Khi đó cơ thể sẽ tổng hợp được vitamin D. Không có vitamin D thì có thể bị mắc chứng loãng xương và một số bệnh khác.

Cả trẻ em và người lớn đều cần ra ngoài trời vận động để giữ sức khỏe.

Người lớn đi bộ ít nhất 30 phút mỗi ngày được thì rất tốt. Sẽ giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, ung thư và cả các bệnh thần kinh. Giác ngủ cũng được cải thiện rõ rệt.

Vì đường có thể trơn nên nhớ đi giày chống trơn. Bạn có thể mua đế chống trơn ở hiệu thuốc chẳng hạn, rồi gắn vào giày, thì sẽ không sợ bị trượt ngã.

Một số quận có phát miễn phí đế chống trơn cho người trên 65 tuổi.

Hãy gọi điện hỏi quận bạn ở nhé!

Một số quận trong tỉnh còn cho mượn (miễn phí) các trang thiết bị thể thao, chẳng hạn như giày

trượt băng, ván trượt tuyết và mũ bảo hiểm.

Hãy gọi điện hỏi quận bạn ở nhé!

Nguy cơ lây nhiễm gia tăng sau tuần lễ thể thao

Hiện tại số bệnh nhân nhiễm Corona (covid-19) phải nhập viện trong tỉnh không nhiều như trước. Tuy nhiên, giám đốc dịch tễ Lisa Labbé Sandelin vẫn chưa hết lo lắng.

Bà cho rằng có thể có làn sóng dịch Corona thứ ba nếu nhiều người dân đi du lịch và nhiễm virus trong tuần lễ thể thao. Vì vậy những người đi du lịch phải **VÔ CÙNG** cẩn trọng.

Chỉ tập trung một nhóm nhỏ những người mình vẫn thường xuyên gặp. Không tụ tập với những người khác. Cũng phải đặc biệt tuân thủ các khuyến cáo về vệ sinh.

Tóm lại: Hãy ra ngoài trời càng nhiều càng tốt – nhưng không gặp gỡ người lạ. Tiếp tục tuân thủ các khuyến cáo về vệ sinh.

HIỆN TẠI: Đến ngày 12.2 thì toàn tỉnh Kalmar có 13.252 người được tiêm phòng!

Thông tin về tuần lễ thể thao

Tuần lễ thể thao ở Thụy Điển có từ năm 1940. Hồi đó nó được gọi là nghỉ lễ nhiên liệu. Mùa đông thì rất lạnh nên việc sưởi ấm các trường học rất tốn kém.

Để tuần nghỉ lễ có ý nghĩa đối với trẻ thì người ta tổ chức các hoạt động thể chất – chủ yếu là các hoạt động thể dục thể thao mùa đông. Cũng có nhiều người đi nghỉ trên các vùng núi của Thụy Điển.

Hiện nay Thụy Điển chia nhau nghỉ lễ thể thao, nên các tỉnh/vùng nghỉ lễ thể thao vào các thời điểm khác nhau trong khoảng từ tuần 7 đến tuần 10. Tỉnh Kalmar chúng ta nghỉ lễ thể thao vào tuần 8.



Bản tin bán nguyệt san

Bản tin này do Ủy ban Hợp tác chống khủng hoảng của tỉnh Kalmar phát hành. Đây là hoạt động hợp tác giữa các phường, quận thuộc tỉnh Kalmar, Cơ quan Y tế khu vực Kalmar, Ban quản lý tỉnh Kalmar và tất cả các cơ quan chức năng trong tỉnh. Khi có khủng hoảng chúng tôi hỗ trợ nhau và cùng nhau ra quyết định.



facebook.com/krissamverkan.kalmar

Kalmar kommun

