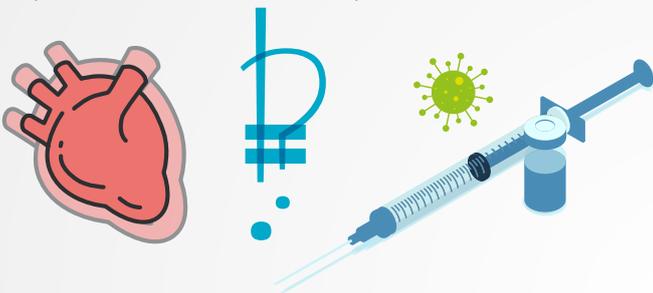


SUDDEN CARDIAC ARREST

1. Sudden cardiac arrest during competitive sports participation is **extremely rare**. It happens to **1** in every **50,000** athletes.

1 in

50000



2. There is **no evidence** that COVID-19 or the COVID-19 vaccine causes sudden cardiac arrests in athletes, although they may cause inflammation of the heart (myocarditis) in a very small minority of cases.

3. If you had a COVID infection **do not exercise** until you are symptom free for at least 3 days, then you can gradually return to training by increasing your load during the next week.

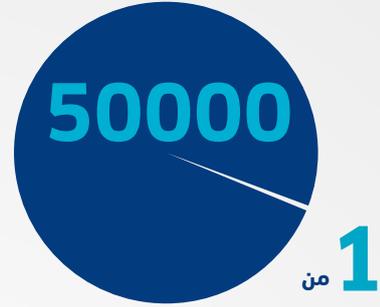


4. If you don't experience side effects after the vaccine, you can continue exercising as usual; If you do experience side effects do not exercise until you are symptom free for at least 3 days.

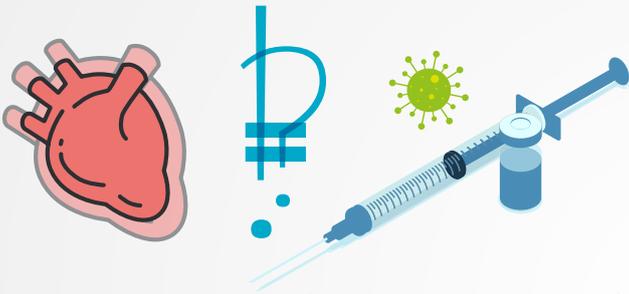
5. If you experience **chest pain, palpitations, severe shortness of breath, dizziness, or lose consciousness** after returning to sport from COVID 19, **stop exercising** and **see your doctor**.



السكتة القلبية المفاجئة



1. من النادر جداً حدوث السكتة القلبية المفاجئة أثناء المشاركة في الرياضات التنافسية. يحدث ذلك بمعدل 1 من أصل 50 رياضياً



2. لا يوجد دليل على أن أيّاً من كوفيد - 19 أو لقاح كوفيد - 19 قد يسبب توقف القلب المفاجئ لدى الرياضيين، على الرغم من أنها الإصابة بالفيروس قد تسبب التهاب عضلة القلب في حالات قليلة أو نادرة.



3. إذا كنت مصاباً بكوفيد - 19 لا تمارس الرياضة حتى تتعافى من أعراض المرض لمدة 3 أيام على الأقل، يمكنك بعد ذلك العودة تدريجياً إلى التدريب مع زيادة شدة التمارين تدريجياً خلال الأسبوع الذي يليه.



4. يمكنك الإستمرار بممارسة التمارين الرياضية، إذا لم تظهر عليك أية آثار جانبية بعد الحصول على اللقاح. إذا ظهرت عليك آثار جانبية، فلا تمارس الرياضة حتى تصبح خالياً من أي أعراض لمدة 3 أيام.

5. توقف عن ممارسة الرياضة واستشر طبيبك، إذا كنت تعاني من ألم في الصدر، والخفقان، أو ضيق شديد في التنفس، لدوخة أو تعرضت للإغماء عند عودتك إلى الرياضة عقب إصابتك بكوفيد - 19.

