

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО

## КОРОНАВИРУСА ИЛИ ПНЕВМОНИИ



Новая коронавирусная инфекция поражает, в первую очередь, дыхательные пути. Период восстановления может длиться от 3 до 12 месяцев. В основе восстановления — ведение здорового образа жизни



### ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

#### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.** Выполняется ежедневно, не менее 10-15 минут в положении сидя (или лежа с частотой дыхания 12-15 раз в минуту). Глубоко и медленно вдохните через нос так, чтобы передняя стенка живота расслабилась, а диафрагма опустилась.

**ХОДЬБА.** Начните с 20-30 минут ежедневных пеших прогулок в темпе, который не вызывает одышки. Обязательно контролируйте пульс. Максимальный пульс должен составлять **220 минус ваш возраст**. В начале реабилитации - **60%** от максимального пульса. Далее - постепенное увеличение времени прогулок до 40-60 минут и темпа ходьбы на пульсе, не превышающем **70%** от максимального.

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.** Отличное средство для восстановления двигательных и дыхательных функций. Залог успеха - правильная техника ходьбы. Физическая реабилитация после обширной двусторонней пневмонии с выраженным фиброзом легких должна проходить под контролем лечащего врача и специалиста по лечебной физкультуре.

#### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**БЕЛКИ:** мясо, рыба, яйца, творог, сыр, бобовые культуры.

**ЖИРЫ:** нерафинированные растительные масла, сливочное масло, сыр, и.т.д.

**ВИТАМИНЫ И КЛЕТЧАТКА:** разнообразные овощи, фрукты — не менее 500 гр. в день

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ  
НА САЙТЕ ГБУЗС «МИАЦ»**



sevmiac.ru

#### ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Для восстановления после болезни необходимо спать не менее **7-8 часов** и ложиться не позднее **23 часов**, так как с 23:00 до 01:00 часов идут восстановительные процессы в организме.

**Перед сном рекомендуется:**

- исключить чай, кофе, и кофеиносодержащие напитки;
- прогулка на свежем воздухе;
- проветрить спальню, при необходимости использовать увлажнитель воздуха;
- отказаться от просмотра телевизора и телефона перед сном.

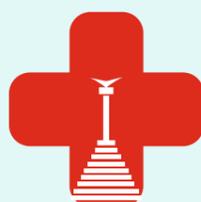
#### ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ

Период после болезни часто сопровождается **упадком сил и плохим настроением**. Чаще общайтесь с позитивно настроенными людьми. Тренируйте память и интеллект - разгадывайте кроссворды, учите стихи и иностранные языки, читайте разные книги, развивайте своё хобби. Любите себя. Ухаживайте за кожей и следите за ее чистотой, носите красивую, удобную одежду и обувь. Разумное ведение здорового образа жизни поможет Вам восстановиться после болезни и вернуться к привычному образу жизни.

#### ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЕК



#### КУДА ЗВОНИТЬ?



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА  
СЕВАСТОПОЛЯ

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТИТЬ  
СЕБЯ И БЛИЗКИХ - ЭТО ВАКЦИНАЦИЯ!



**122**