

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики советует:

-вести здоровый образ жизни, направленный на отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, нерационального питания, низкой физической активности, а также повышения осведомлённости о постковидных осложнениях.-избегать действия факторов, которые могут провоцировать обострения постковидной симптоматики: значительных физических нагрузок, переутомления, стрессовых ситуаций, инсоляции;

-лицам репродуктивного возраста, перенесшим коронавирусную инфекцию, на протяжении полугода не рекомендуется планировать зачатие;

-всем переболевшим в течение полугода следует воздержаться от любой плановой иммунизации,

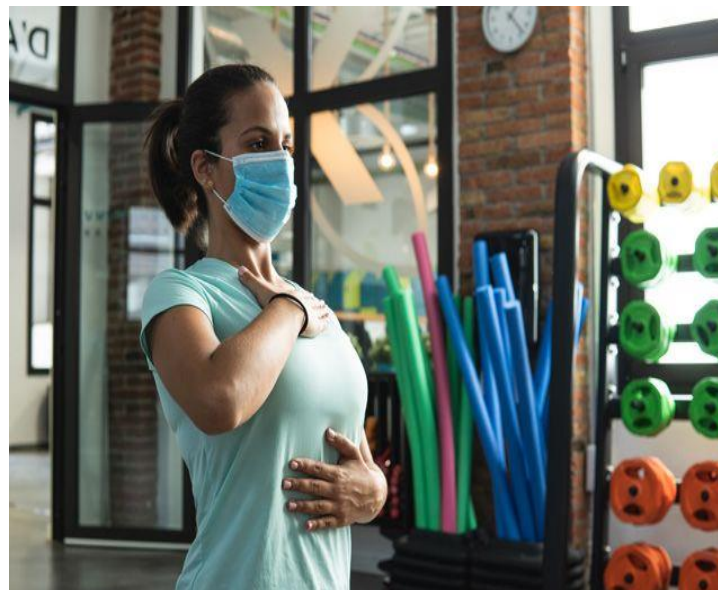
-для ограничения риска повторного инфицирования **коронавирусом** - соблюдайте правила личной гигиены, часто мойте руки, носите маски при посещении многолюдных мест, при поездках на транспорте. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). Не прикасайтесь голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах. Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Профилактическое консультирование и лечение вы можете пройти у участкового врача терапевта по месту жительства!

Будьте здоровы!

Памятка для населения

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КОВИДА 19!



РЦОЗ и МП БУ РК «РЦСВМП№2 «Сулда»

COVID-19 оказался крайне коварной инфекцией. Он отметился не только тяжелым течением в ряде случаев и осложнением даже легкого течения, но и довольно опасными последствиями:

слабость, бессоница, потливость, депрессия, гипертонические кризы, кардиалгии, выпадение волос, ощущение жжения кожи и сыпь, диарея, одышка из-за фиброза - замещения здоровой ткани лёгких рубцовой и др.

Естественно, многих интересует, как минимизировать последствия и поскорее восстановиться после инфекции.

В рамках комплексных программ постковидной реабилитации пациентам **рекомендуют**:

- **восстановление после перенесенной инфекции и поражения легких с помощью дыхательной гимнастики.** Вариантов дыхательной гимнастики много, один из самых популярных — гимнастика Стрельниковой. Суть метода в том, что надо ежесекундно совершать резкие вдохи через нос при выполнении упражнений. Вдох в гимнастике Стрельниковой должен быть активным, сильным и шумным («нюханье воздуха»). Выдох должен быть при этом незаметным и происходить сам по себе. Упражнения можно повторять несколько раз в день.
- **восстановление пищеварительных органов диетотерапией, налаживанием питьевого режима и покоем.** В сложных случаях **НЕОБХОДИМА** консультация гастроэнтеролога.
- **посильное выполнение физических упражнений**-расширение физической активности должно быть постепенным, но систематическим;

- следует в обязательном порядке включать разминку (разогрев), активный период и период остывания. И надо заниматься тем видом спорта, который доступен для вас — в постковидном периоде полезны дозированные занятия лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой, ходьба, плавание.
 - физиотерапевтические процедуры: назначенное врачом
 - физиотерапевтом (магнитотерапия, импульсные токи, электрофорез, небулайзерная терапия.)
 - обосновано применение оздоровительного массажа, галотерапии, рефлексотерапии.
- для **коррекции** психоэмоциональных расстройств используется когнитивно-поведенческая терапия, мотивационное интервьюирование, рекомендованное врачом-психиатром.
- **медикаментозная терапия** постковидных осложнений неврологического и кардиологического профиля проводится только по назначению и под наблюдением врача.

