

## ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

- Откажитесь от интенсивных нагрузок. Отложите их до полного выздоровления
- Петь и надувать воздушные шары, так как это дополнительная нагрузка на лёгкие.
- Курить – не перегружайте и без того ослабленные органы дыхания.
- Посещать баню и сауну - из-за сильных перепадов температуры и влажности они могут быть опасны.
- Употреблять алкоголь - быстрое расширение и сжатие сосудов губительно для сердечно-сосудистой системы.
- Делать ингаляции - слишком горячий пар, эфирные масла – всё это может повредить слизистую лёгких и только добавить им нагрузку.
- Менять климат. Реабилитацию лучше проводить в своём регионе.



Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить,  
ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.

ОГБУЗ «ИГП№11»  
Клиника, дружественная к молодёжи  
ул. Лермонтова, 89  
Сайт: <http://irgp11.ru>

## РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА

Жизнь измени  
свою срочно,  
На природу,  
на дачу быстрее!



Полной грудью вдохни  
свежий воздух!  
Закаляйся и здоровей!

- **Лечебная гимнастика и свежий воздух**

Физические упражнения обязательны для восстановления мышечной силы. Физическая активность в сочетании с прогулкой на свежем воздухе укрепляет иммунитет. Полезны занятия ЛФК или скандинавской ходьбой.



- **Вибрационный массаж**

Попросите домочадцев похлопать ладонями по спине несколько минут

- **Дыхательная гимнастика.**

Эти упражнения хороши не только для физического, но и для психического здоровья: глубокое дыхание помогает снять стресс, уменьшить тревогу и нервозность, расслабиться. Вдыхайте воздух через нос, медленно считая про себя до пяти. Затем задержите дыхание на пять секунд и медленно выдох-

ните через рот. Делайте по 5-10 вдохов несколько раз в течение дня.

Если нет противопоказаний, хорошо работает гимнастика А.Н.Стрельниковой.

- **Правильное питание**

Чтобы ускорить процесс восстановления, необходимо обеспечить организм полезными веществами.

В первую очередь белком и клетчаткой, необходимыми для регенерации тканей. Включаем в меню отварное диетическое мясо – курицу и индейку, в также крупы и свежие фрукты и овощи. Для восстановления защитных функций необходимы витамины В, С, D, а также селен и цинк. Пейте достаточное количество воды, чтобы не допустить тромбообразования и нарушения кровообращения.



- **Интеллектуальная гимнастика**

Для активизации работы головного мозга разгадывайте кроссворды, головоломки, пазлы, учите стихи, изучайте иностранные языки.



- **Психологическая помощь**

Если у Вас плохое настроение, тревожность, навязчивые мысли, нарушения сна и аппетита, головные боли, ничего не хочется делать – есть повод обратиться к психологу.

Уменьшить симптомы тревоги, депрессии, неуверенности в себе и завтрашнем дне поможет работа с психологом или психотерапевтом. А также:

- ✚ Займитесь собой – измените причёску, побалуйте себя обновкой.
- ✚ Улыбайтесь! Смотрите кинокомедии, читайте анекдоты.
- ✚ Посещайте театры, музеи, ходите в гости.