Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования "Красноярский государственный

медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно - Ясенецкого"

Фармацевтический колледж

**Памятка по самостоятельной реабилитации для пациентов*,* перенесших covid-19**

****

**Выполнила: студентка 211 группы**

**Отделения Сестринское дело**

**Мусаева А.Э.**

**Красноярск 2022 г.**

**COVID-19** — заболевание, вызываемое новым коронавирусом, который называется SARS-CoV-2.

**Сроки начала медицинской реабилитации**

Реабилитация начинается после завершения острейшей фазы COVID-19, но не позднее 48–72 часов от развития заболевания с учетом факторов риска, реабилитационного потенциала и противопоказаний к отдельным методам реабилитации.

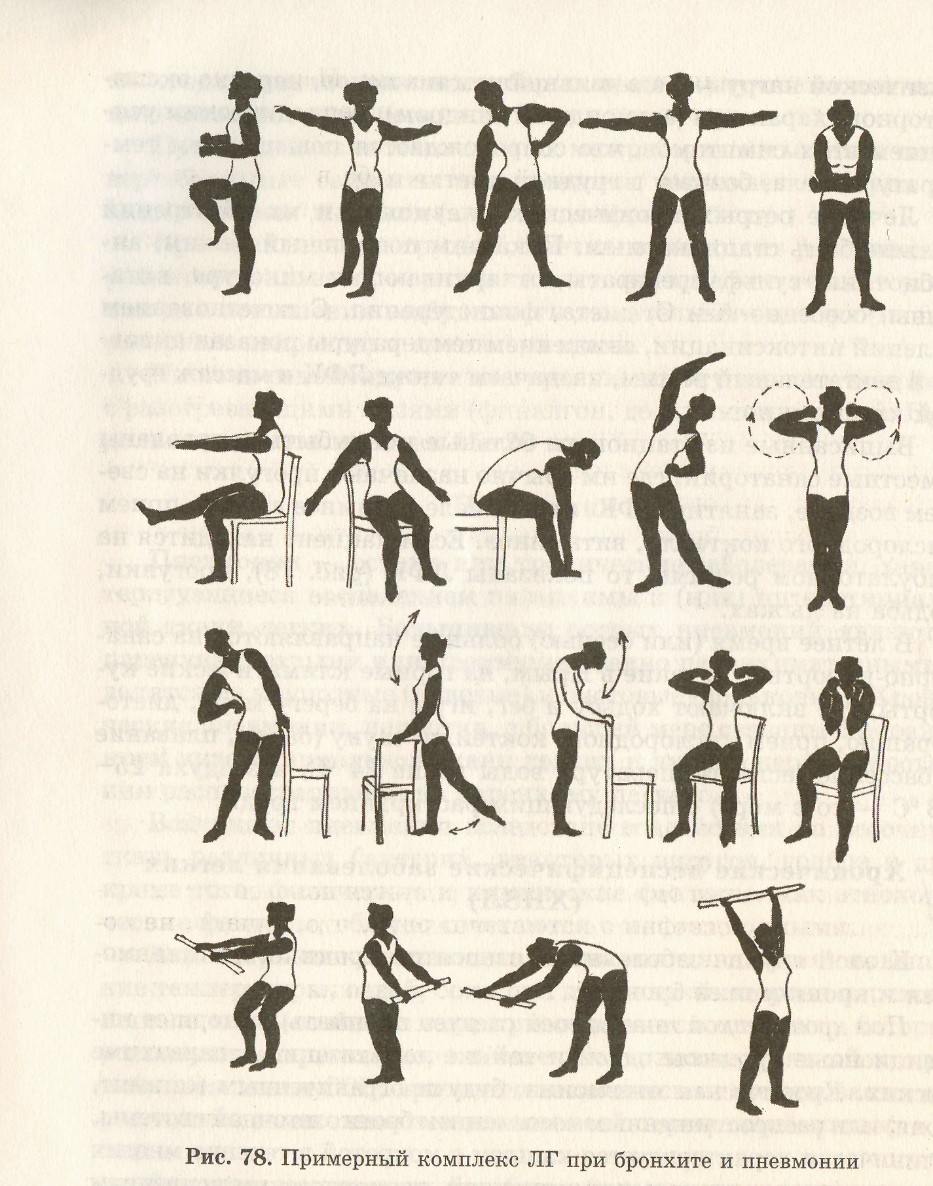
**Лечебный массаж:**

Лечебный массаж с пчелиным медом оказывает согревающее действие, улучшая кровообращение в тканях.

Противопоказания для этого вида массажа — аллергия на компоненты меда.



**Комплекс упражнений**



**Телефон** горячей линии **по** **вопросам** коронавируса: 8 (800) 2000-112.

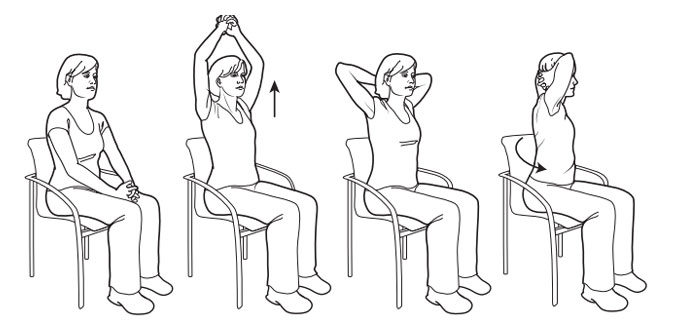
**Как питаться после перенесшей коронавирусной инфекции?**

В рационе должны присутствовать: **Калий, магний, цинк:**крупы, картофель в мундире, зеленый горошек и бобы, морковь, тыква, свекла, перец, капуста, огурец, авокадо, свежие молоко и мясо, гречка, пшено, бобы, морковь, шпинат, картофель.

**Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты**: Такие виды морских рыб, как палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины, а также льняное масло, имеют высокое содержание кислот Омега-3, которые благотворно влияют на иммунную систему.

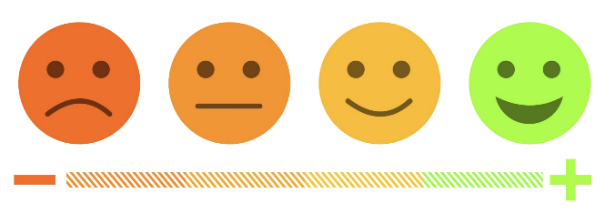
****

**Дыхательная гимнастика и упражнения.**

****

**Психотерапия**

В случае возникновения тревожных симптомов (продолжительное подавленное настроение; дела, которые раньше поднимали настроение больше не удовлетворяют; длительно сохраняются чувство нерешительности; нарушение сна; снижение концентрации внимания и т.д.) необходимо за помощью обратиться к лечащему врачу.



**Физиотерапия**

Цель – нормализация вентиляции легких, кровообращения, снижение интоксикации, рассасывание воспалительных инфильтратов.

Основные виды физиотерапии:

1. УВЧ, СВЧ для снятия воспалений и их последствий, уменьшения гипоксии тканей.
2. УФО с целью стимуляции обменных процессов, синтеза витамина D.
3. Индуктотермия для облегчение бронхоспазмов, ускорение кровотока и лимфотока.
4. Амплипульс, необходимый для улучшения функции бронхов.
5. Электрофорез. Помогает снять остаточные воспалительные явления в легких.
6. Лазеротерапия.
7. Перкуссионный, лимфодренажный массаж, лечебный массаж.
8. Рефлексотерапия, иглоукалывание.