

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края  
«Кущевский комплексный центр социального обслуживания населения»

*Организационно-методическое отделение*

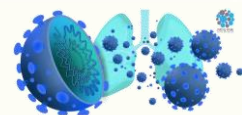


**«Школа безопасности»**  
для граждан  
пожилого возраста  
и инвалидов

ст. Кущевская  
2021 год

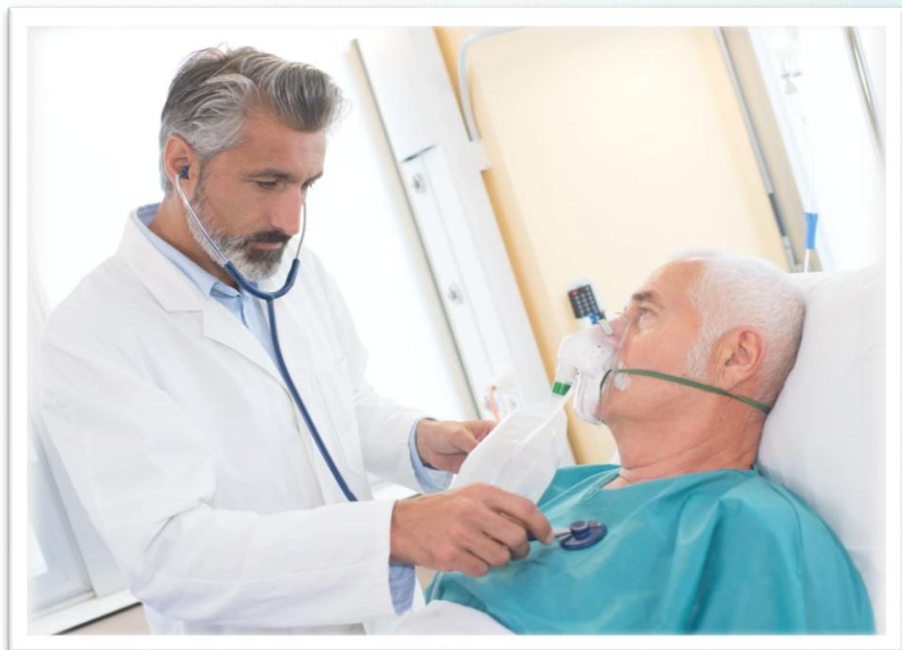


ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ  
КОРОНАВИРУСНУЮ  
ИНФЕКЦИЮ





Течение коронавирусной инфекции у людей, возраст которых старше 60 лет, и при наличии болезней хронического характера (сердечная недостаточность, астма, опухоли, болезни легких, печени, иммунодефицит, сахарный диабет) проходит тяжелее, чем у здорового человека.



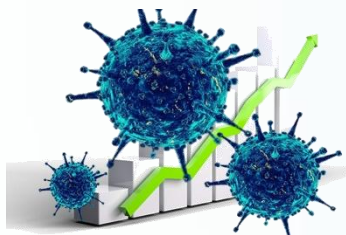
Восстановление пожилых людей в большей степени зависит от двух факторов: сложности течения болезни и от первоначального состояния здоровья человека.

После перенесенного заболевания, важно соблюдать рекомендации врача по реабилитации.



**Рекомендации «Школы безопасности»  
составлены на основе материалов  
Всемирной организации здравоохранения  
и Роспотребнадзора**

# Основные рекомендации после перенесенной инфекции COVID - 19

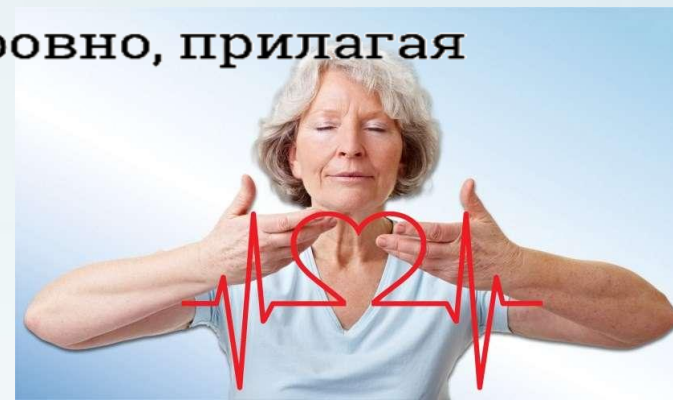


1. Строгое выполнение рекомендаций лечащего врача по вторичной профилактике развития фиброзных процессов в легких, повторной инфекции
2. Прогулки на свежем воздухе , в местах, где нет скопления людей
3. Выполнение аэробной *низкоинтенсивной* физической нагрузки (ходьба, велосипед) не менее 30 минут в день 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель



## 4. Ежедневные занятия дыхательными упражнениями, рекомендованными врачом

- Сядьте так, чтобы спина имела хорошую опору
- Одну руку на грудь, другую – на живот
- Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании
- Делайте медленные вдохи через нос и медленные выдохи через рот
- Рука на животе должна подниматься выше, чем рука на груди
- Старайтесь дышать медленно, ровно, прилагая как можно меньше усилий





## Памятка

### «Профилактика развития фиброзных процессов в лёгких»

Фиброз легких – это процесс образования в легких фиброзной (рубцовой) ткани, что приводит к нарушениям дыхательной функции. При фиброзе снижается прохождение кислорода и углекислого газа через стенку альвеол (легочных пузырьков, в которых происходит контакт вдыхаемого воздуха с кровью).

Профилактика фиброза легких:

- Своевременное лечение воспаления легких
- Отказ от курения
- Вакцинация от вирусных инфекций
- Частое и тщательное мытье рук
- Избегание контактов с кашляющими людьми
- Соблюдение здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая нагрузка)
- Проветривание и увлажнение воздуха в помещениях
- Потребление большого количества жидкости
- Отказ от объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



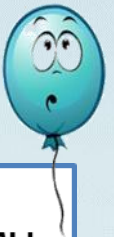


# Основные рекомендации после перенесенной инфекции COVID - 19

5. Занятия плаванием. Особенно рекомендовано пациентам после тяжелого течения заболевания. Плавание тренирует ослабленные болезнью диафрагму и дыхательные мышцы
6. Физиотерапия, ингаляция бронхов минеральной водой (Боржоми) использованием ингалятора ( 2 раза в день в течении 10 дней)
7. Соблюдение питьевого режима. (Вирус провоцирует нарушение циркуляции крови в капиллярах. Если жидкости недостаточно, кровь сгущается, а это может усугубить не только течение заболевания, но и его последствия



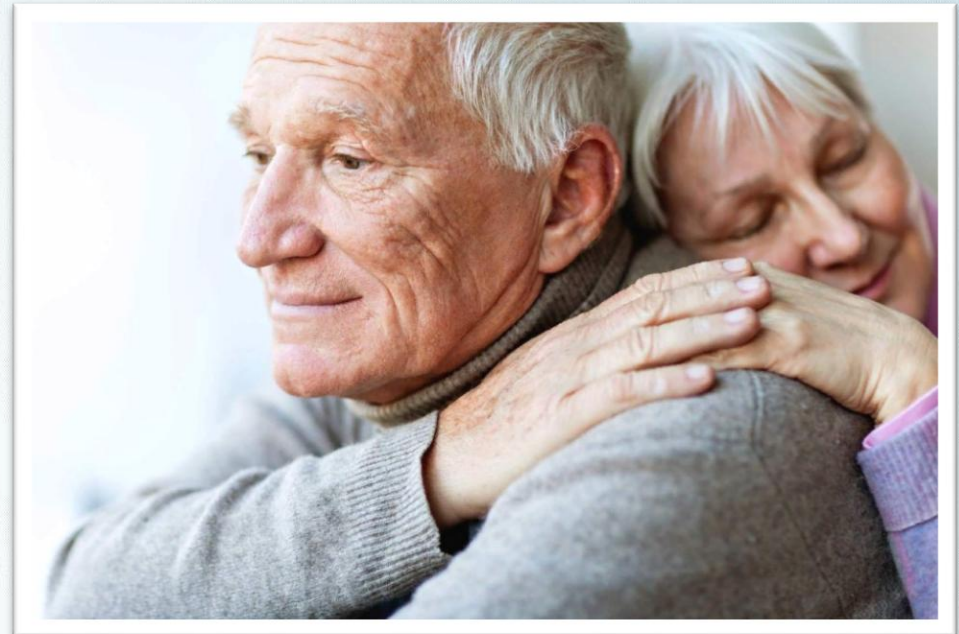
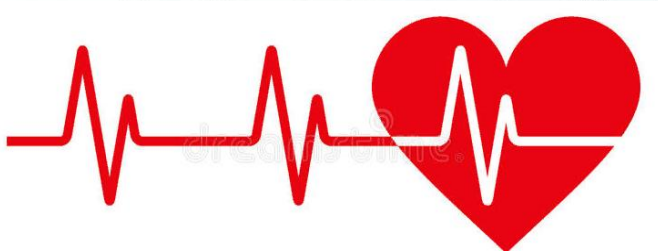
После перенесенной легочной формы COVID -19 ни в коем случае нельзя делать дыхательную гимнастику, используя воздушные шарик. Несмотря на то, что это упражнение рекомендуют при обычной форме пневмонии.



# Основные рекомендации после перенесенной инфекции COVID - 19



9. Контроль хронических заболеваний (астма, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания)
10. Соблюдение полноценной диеты ( рацион должен содержать минимум 30 ккал на 1 кг массы тела и 1 грамм белка на 1 кг массы тела.
11. Исключить волнения и тревожное состояние, стрессовые ситуации



## Восстановление дыхательной функции. Положения тела человека, которые облегчают одышку



Лёжа на боку, с приподнятым изголовьем



Сидя с наклоном вперёд



Сидя с наклоном вперёд



Стоя с наклоном вперёд



Стоя с опорой для спины

# Основные рекомендации после перенесенной инфекции COVID - 19

## Восстановление дыхательной функции. Физическая разминка



Пожимание  
плечами



Круговые движения  
плечами



Наклоны туловища  
в сторону



Поднимание коленей  
в положении сидя



Постукивания  
по поверхности  
пола/земли пальцами  
ног и пятками



Круговые движения  
стопами



## Восстановление голоса

- Продолжайте говорить, когда это не доставляет больших неудобств
- Не напрягайте свой голос
- Делайте паузы для отдыха
- Попробуйте напевать себе что-то под нос
- Используйте другие способы коммуникации
- Пейте воду маленькими глотками в течение дня



# Основные рекомендации после перенесенной инфекции COVID - 19

Если возникли трудности с глотанием и приёмом пищи

- Сидите прямо, когда едите или пьёте
- Оставайтесь в вертикальном положении в течение 30 минут после еды
- Попробуйте продукты разной консистенции
- Сосредоточьтесь на процессе
- Не торопитесь во время еды
- Не кладите в рот следующую порцию, если не проглотили предыдущую

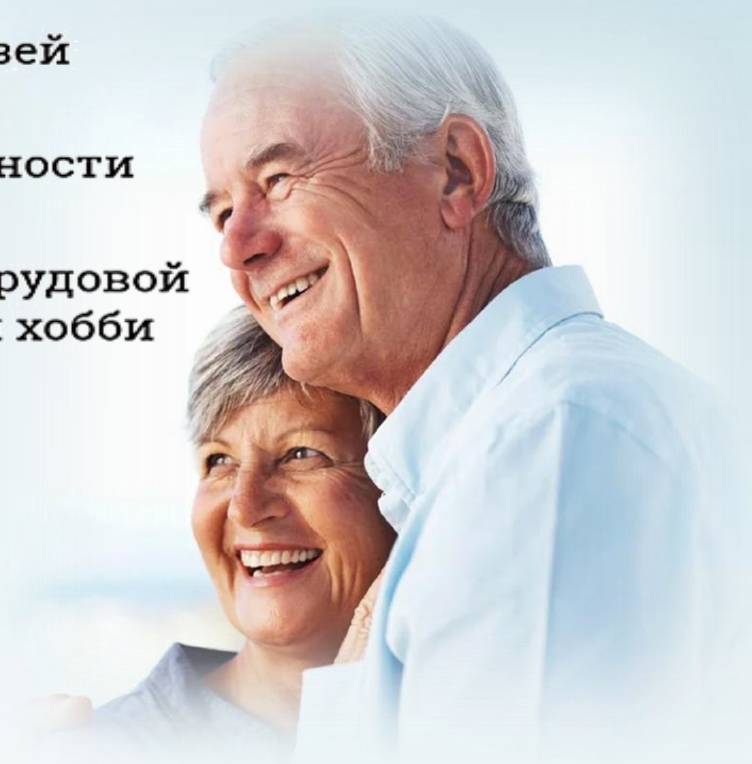


# Основные рекомендации после перенесенной инфекции COVID - 19

Преодоление чувства тревоги и депрессии. Возвращение к повседневной жизни



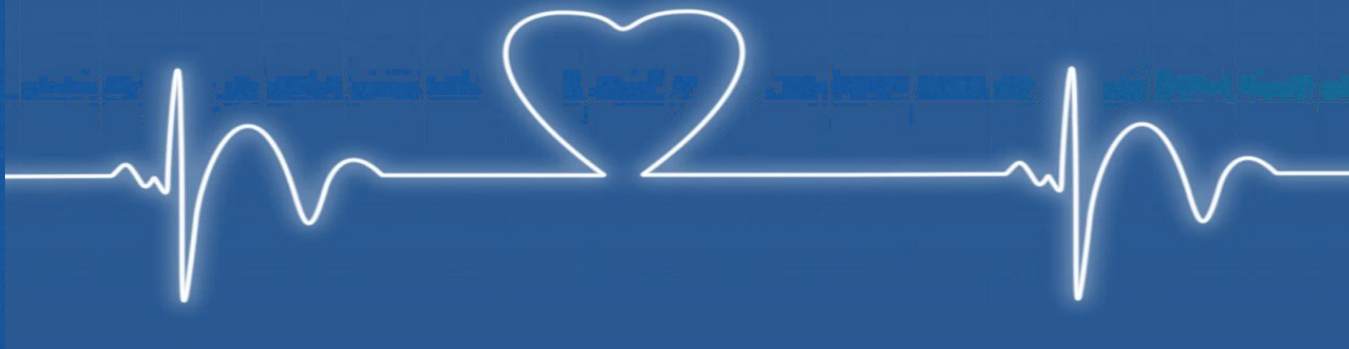
- **Полноценный сон**
- **Достаточное и здоровое питание**
- **Физическая активность**
- **Поддержание социальных связей**
- **Расслабляющие виды деятельности**
- **Повышение уровня бытовой/трудовой деятельности, занятие своими хобби**



Лица, переболевшие COVID - 19, могут пройти вакцинацию не ранее чем через 180 дней после излечения.







**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

