

**Выздоравливающий пациент**

**как восстановиться переболевшим COVID-19**

**после выписки из стационара**



Кострома

2020

**Что надо знать после выписки из стационара:**



COVID-19, как и другие тяжелые заболевания, оставляет после себя след. Даже после первых отрицательных результатов тестов на COVID-19 и выписки из стационара, пациенту требуется долечивание и соблюдение ряда профилактических мероприятий:

* Соблюдайте масочный режим
* Регулярно мойте руки или обрабатывайте спиртосодержащими дезинфицирующими средствами
* Не прикасайтесь к своим глазам, рту или носу грязными руками
* сохраняйте дистанцию не менее 1 метра
* ограничьте контакт с родственниками и знакомыми, особенно с теми, кто старше 65 лет

**Основные проблемы, с которыми может столкнуться человек после коронавируса:**

* затруднение дыхания, одышка, чувство нехватки воздуха
* затруднение откашливания
* слабость дыхательных мышц – тяжело долго и громко разговаривать, человек быстрее устает, присутствует постоянная сонливость и чувство слабости;
* снижение физической выносливости;
* повышение риска обострения и прогрессирования всех хронических заболеваний (сахарный диабет, астма, бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, артрит, полинейропатия);
* повышение риска инфаркта и инсульта;
* депрессия, повышенная тревожность, страх повторения заболевания, неврозы и психозы.

**Что надо делать после выписки из стационара:**



Основной целью долечивания после коронавируса является восстановление функции дыхания, восстановление физической активности, устойчивости к нагрузкам, преодоление стресса, беспокойства или депрессии, максимально быстрое возвращение пациента к привычной жизни, среде обитания, а также трудовой и социальной деятельности:

* соблюдать режим труда и отдыха
* совершать прогулки на свежем воздухе, но только в местах, где мало людей
* избегать интенсивных физических нагрузок
* делать дыхательную гимнастику и лечебную физкультуру, которая поможет восстановить подвижность суставов и функции дыхательной мускулатуры. В идеале, это нужно делать по контролем профессионалов, особенно, если инфекционное заболевание проходило в тяжелой форме
* отказаться от курения, стараться вести здоровый образ жизни
* исключить возможные перегревания и переохлаждения
* постепенно включать активный образ жизни

*Если жилищные условия пациента не позволяют продолжать лечение на дому (например, совместно с ним живут*[*лица*](https://premium-clinic.ru/uslugi/kosmetologiya/)*старше 65 лет, люди с хроническими заболеваниями, беременные), то больному могут****предложить переезд в обсерватор.****В таких учреждениях обеспечены санитарно-эпидемиологические нормы, условия для разобщения, комфортного пребывания, организовано питание.*

**Где можно пройти восстановление после выписки из стационара**

**На базе загородного лагеря «Красная горка»!!!**

Здесь развернут обсерватор для тех, кто практически выздоровел после перенесенной коронавирусной инфекции.

Пациенты после первого отрицательного теста на COVID-19 размещаются до окончательного подтверждения их выздоровления.

Пребывание в обсерваторе поможет долечиться и быстрее восстановить силы и здоровье после болезни:

* Обсерватор расположен в живописном месте Красносельского района Костромской области
* Прогулки на свежем воздухе
* Лечебная гимнастика
* Круглосуточное наблюдение медицинского персонала
* Благоустроенные 4-местных палаты, в каждой из которых имеется свой санузел, гигиенические принадлежности и бактерицидная лампа
* Четырёхразовое бесплатное питание
* Бесплатное обеспечение лекарственными препаратами
* Обеспечение дезинфицирующими средствами
* Снижение риска заражения инфекцией близких и родных
* В среднем курс терапии занимает 5-6 дней