

**Слабость,
утомляемость**



**Бессонница,
сонливость днем**



**Одышка,
кашель**



**Потеря вкуса,
обоняния**



**Когнитивные
расстройства**



**Боли головные,
суставные**

Постковидный синдром

Ты справишься!



Правильно питайся!

Часто и небольшими порциями, разнообразно, энергетически сбалансированно, полноценно по качеству, больше фруктов и ягод



Помоги кишечнику!

Кисломолочные продукты, свежие плоды, квашенные и маринованные овощи избавят кишечник от гнилостной микрофлоры и токсинов



Принимай витамины и микроэлементы!

Обогати питание приемом витаминов С и Д, дополни его цинком и селеном



Откажись от вредных привычек!

Пагубность алкоголя и курения на наш организм абсолютно доказанная вещь



Высыпайся!

Ночной сон не менее 7-8 часов, температура для сна 16-23°C, воздух свежий и увлажненный. Организуй отдых после обеда

Основа восстановления – здоровый образ жизни

Двигайся !

Соблюдай 3 главных принципа физических нагрузок: постепенность, умеренность и регулярность



Дыхательный тренинг

Это доказанный метод борьбы с гипоксическими явлениями, улучшает состояние иммунной системы



Развивай когнитивные функции !

Больше читай, осваивай новые знания, запоминай стихи, разгадывай кроссворды
делай упражнения для моторики рук



Мысли позитивно!

Минимизируй стрессы, настройся на положительные эмоции, учись радоваться мелочам, совершай добрые поступки



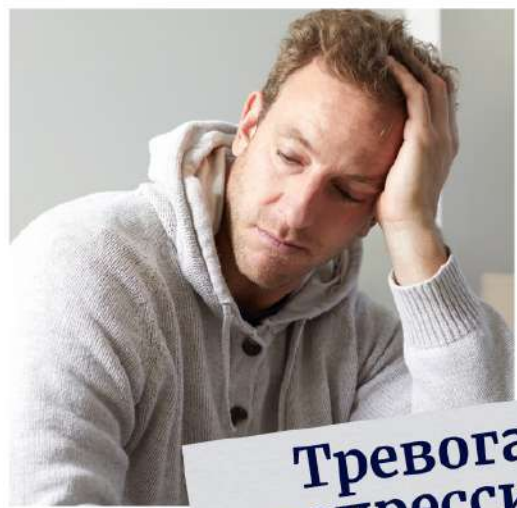
Пройди углубленную диспансеризацию !

Через 2 месяца в поликлинике, где прикреплен полис ОМС, узнай все о состоянии своего здоровья

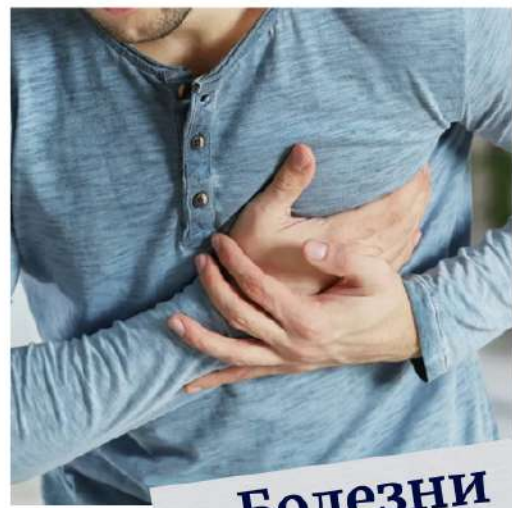


Постковидный синдром

Долгосрочные патологические проявления, сохраняющиеся в течение 3-х и более месяцев после перенесенной коронавирусной инфекции (COVID-19) и необъяснимые альтернативным диагнозом



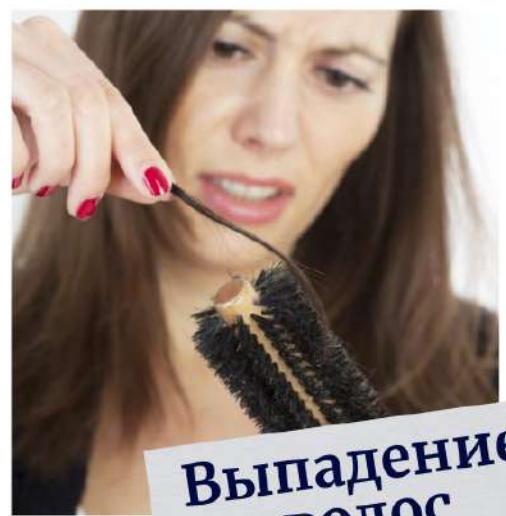
Тревога,
депрессия



Болезни
сердца



Тромбозы



Выпадение
волос



КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



8(3842) 44 22 70



ocmp@kuzdrav.ru



<https://zdorovkuzbass.ru>



сайт: ocmp42.ru



t.me/s/prof42



vk.com/ocmp42