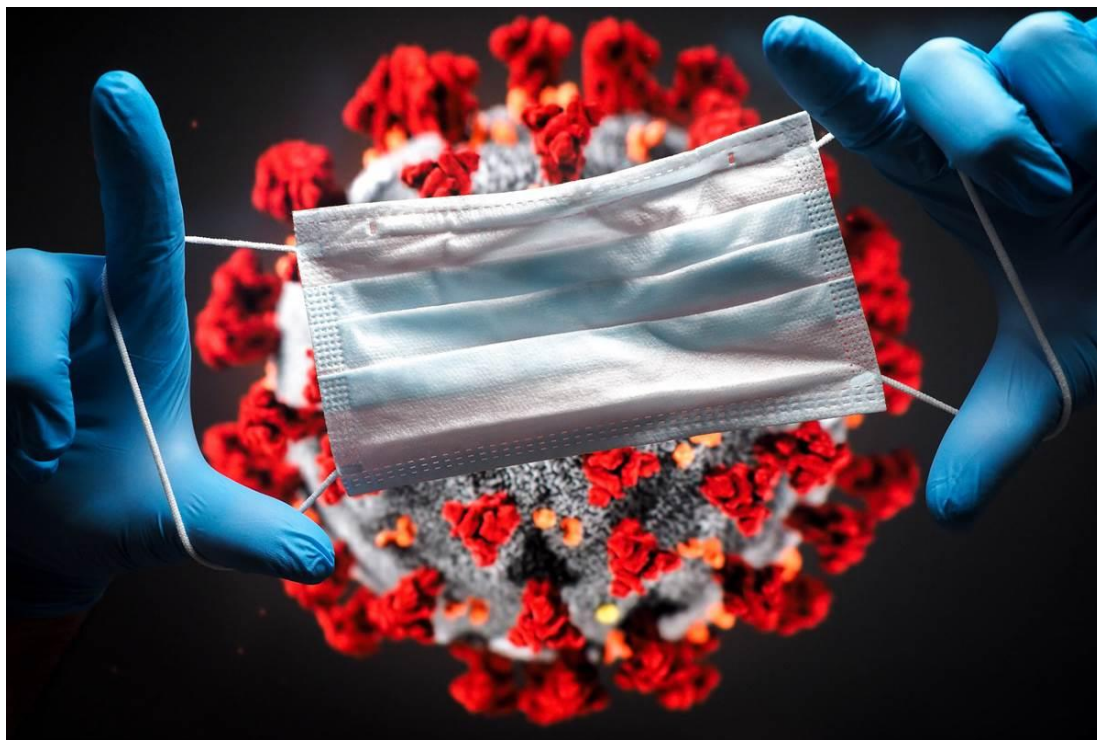


ВАЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В НОВОМ ПОСТАНОВЛЕНИИ № 35 ОТ 13.11.20Г. «О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВНОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 22.05.20Г. № 15 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ СП 3.1.3597-20 «ПРОФИЛАКТИКА НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)»



1.СРОК ДЕЙСТВИЯ СП «ПРОФИЛАКТИКА НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)» ПРОДЛЕН **ДО 01 ЯНВАРЯ 2022ГОДА**

2.СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА НА НАЛИЧИЕ КОРОНАВИРУСА НЕ ДОЛЖНЫ ПРЕВЫШАТЬ **48 ЧАСОВ** С МОМЕНТА ПОСТУПЛЕНИЯ БИОМАТЕРИАЛА В ЛАБОРАТОРИЮ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ЕГО РЕЗУЛЬТАТА ЛИЦОМ, В ОТНОШЕНИИ КОТОРОГО ПРОВЕДЕНО ИССЛЕДОВАНИЕ

4.**ВЫЗДОРОВЕВШИХ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ МОЖНО БУДЕТ ВЫПИСЫВАТЬ ПОСЛЕ ОДНОГО ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ТЕСТА ВМЕСТО ДВУХ. В СЛУЧАЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПИСКЕ ПАЦИЕНТА- ПОВТОРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ**

5.ВЫПИСКА ПАЦИЕНТА ИЗ СТАЦИОНАРА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ АМБУЛАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА НА COVID-19, **КРОМЕ** ПРОЖИВАЮЩИХ В КОММУНАЛЬНОЙ КВАРТИРЕ, УЧРЕЖДЕНИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРОЖИВАНИЕМ, ОБЩЕЖИТИЯХ И СРЕДСТВАХ РАЗМЕЩЕНИЯ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ ГОСТИНИЧНЫЕ УСЛУГИ

6.**ВСЕ КОНТАКТИРОВАВШИЕ СМОГУТ ПОКИДАТЬ САМОИЗОЛЯЦИЮ ПО ИСТЕЧЕНИИ 14 ДНЕЙ БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ТЕСТА НА COVID-19.**

7.В ТЕЧЕНИЕ 1 ДНЯ РОСПОТРЕБНАДЗОР ИНФОРМИРУЕТ ЛЮБЫМ ДОСТУПНЫМ СРЕДСТВОМ СВЯЗИ КОНТАКТНЫХ С БОЛЬНЫМ COVID-19 О НЕОБХОДИМОСТИ

СОБЛЮДЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ 14-ТИ ДНЕЙ РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ И ВЫДАЕТ ПРЕДПИСАНИЯ МЕДИЦИНСКИМ ОРГАНИЗАЦИЯМ ПО МЕСТУ ПРОЖИВАНИЯ КОНТАКТНЫХ ОБ УСТАНОВЛЕНИИ МЕДИЦИНСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА НИМИ

8. РОСПОТРЕБНАДЗОР И ОРГАНЫ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ ОРГАНИЗУЮТ МЕРОПРИЯТИЯ ПО:

- УТОЧНЕНИЮ РЕЙСОВ, ПРИБЫВАЮЩИХ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ РЕГИОНОВ ПО COVID-19

- УТОЧНЕНИЮ СХЕМ ОПЕРАТИВНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

-ТЕПЛОВИЗИОННОМУ КОНТРОЛЮ ПАССАЖИРОВ И ЭКИПАЖА

-ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОПРОСА ПАССАЖИРОВ ПУТЕМ АНКЕТИРОВАНИЯ

-ОБЕСПЕЧЕНИЮ ГОТОВНОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ПУНКТА К ОТБОРУ МАТЕРИАЛА

-ОБЕСПЕЧЕНИЮ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ БОЛЬНЫХ

- ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБСЕРВАЦИИ ЛИЦ, НАХОДИВШИХСЯ В КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМИ COVID-19

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ВСТУПИЛО В СИЛУ С 17 НОЯБРЯ 2020 ГОДА И ОБРАТНОЙ СИЛЫ НЕ ИМЕЕТ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ПЦР-ТЕСТА НА COVID-19

Достоверность результата ПЦР-теста на COVID-19 зависит от соблюдения правил взятия мазка, при условии тщательной подготовки пациента к исследованию

 <p>ОТКУДА БЕРУТ МАЗКИ ДЛЯ ПЦР-ТЕСТА НА COVID-19? Для исследования мазки берут с поверхности миндалин, небных дужек и задней стенки ротоглотки. При отборе пробы из носоглотки зонд вводят по наружной стенке носового хода на достаточную глубину</p>	 <p>МОЖНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ В НОС И ГОРЛО ПЕРЕД ИССЛЕДОВАНИЕМ? Нельзя использовать лекарственные средства для местного применения (капли, спреи и др.) до проведения исследования.</p>	 <p>МОЖНО ЛИ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПЕРЕД ИССЛЕДОВАНИЕМ? Не рекомендуется чистить зубы перед исследованием и применять любые очищающие средства для полости рта, в том числе зубную пасту</p>
 <p>МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ИЛИ ПИТЬ ПЕРЕД ИССЛЕДОВАНИЕМ? По инструкции к наборам для ПЦР-исследования на РНК SARS-CoV-2 взятие мазков рекомендуется проводить не раньше 3-4 часов после последнего приема пищи. Перед исследованием также не рекомендуется пить воду</p>	 <p>МОЖНО ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ ПЕРЕД ИССЛЕДОВАНИЕМ? Не рекомендуется употреблять алкоголь перед исследованием, так как после приема алкоголя вероятность выявления коронавируса в мазке может снизиться</p>	 <p>МОЖНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОСМЕТИКОЙ ДЛЯ ГУБ ПЕРЕД ИССЛЕДОВАНИЕМ? Не рекомендуется наносить декоративную косметику для губ до проведения процедуры отбора проб биоматериала на исследование</p>

ВАЖНО! 

 <p>3 часа Минимум за 3 часа до взятия мазков из ротоглотки (зева) нельзя: употреблять пищу, пить, чистить зубы, полоскать рот/горло, использовать спрей-освежитель для ротовой полости, жевать жевательную резинку, курить.</p>	 <p>3 часа Минимум за 3 часа до взятия мазков из носоглотки нельзя: промывать нос, использовать спреи, капли, мази для носа.</p>	 <p>2 дня За два дня до взятия мазка рекомендуется отказаться от употребления спиртных напитков.</p>
--	--	--

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для профилактики коронавирусной инфекции в домашних условиях необходимо делать следующее:

- По возвращении домой необходимо обработать руки или перчатки на руках спиртосодержащим антисептиком.
- Снять обувь и заменить ее на домашнюю.
- Протереть дезинфицирующим средством ручки входной двери, выключатель в прихожей и наружную поверхность флакона с дезинфицирующим средством.
- Снять маску и перчатки и утилизировать их.
- Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

- Один раз в день проводить влажную уборку помещения моюще-дезинфицирующими средствами (на основе катионных поверхностно-активных веществ (ПАВ)).
- Проветривание помещения проводить как можно чаще.
- После посещения квартиры посторонними лицами обрабатывать выключатели, ручки дверей, водопроводные краны и др. объекты, часто контактирующие с руками, спиртосодержащими дезинфицирующими средствами.
- Обработать дезинфицирующими средствами упаковки продуктов из магазина, покупки, сумки, посылки и т.д.

КАК ПРОВОДИТЬ УБОРКУ В ДОМЕ, ЕСЛИ КТО-ТО В СЕМЬЕ ЗАБОЛЕЛ COVID-19

Если в доме находится больной COVID-19, перечень объектов, подлежащих дезинфекции, расширяется. Вирус может находиться в воздухе помещения, на поверхностях, санитарно-техническом оборудовании, руках, посуде, белье и одежде больного, предметах ухода и т.д.



Кроме влажной уборки, периодической обработки небольших, часто загрязняющихся поверхностей, рук и проветривания, необходимо дезинфицировать перечисленные объекты.



Для дезинфекции посуды и белья можно использовать термическую дезинфекцию в посудомоечных или стиральных машинах (температура должна быть не менее 60°C).



Предметы ухода необходимо протирать или опрыскивать дезинфицирующим раствором.



Уборочный материал по завершении обработки погружают в дезинфицирующий раствор, выдерживают экспозицию, прополаскивают и хранят в высушенном виде.



Для дезинфекции используют дезинфицирующие средства на основе катионных ПАВ – четвертичных аммониевых соединений, третичных аминов, полимерных производных гуанидина, а также спирты и средства на их основе.

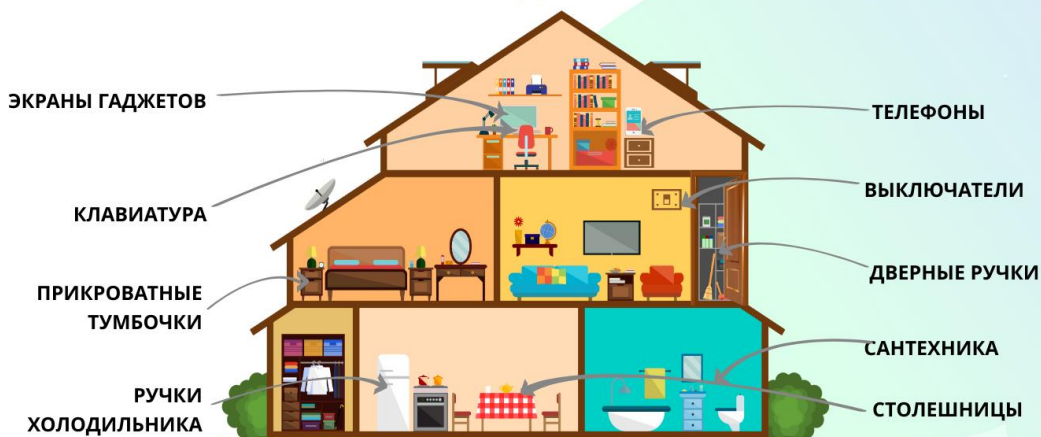
Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ОПАСНОСТИ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА

ЗОНЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДЕЗИНФЕКЦИИ

В ДОМЕ:



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ
ВНЕСЕНЫ В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР
ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ СРЕДСТВ**

egou.rospotrebnadzor.ru



КОМПЛЕКТ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ОБОРОНЫ

ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА РАБОТУ, НА УЧЁБУ, В МАГАЗИН, КИНОТЕАТР, СПОРТЗАЛ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКУ, ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:

БУМАЖНЫЕ САЛФЕТКИ
ЧТОБЫ В НИХ ЧИХАТЬ, СМОРКАТЬСЯ
И КАШЛЯТЬ

ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ
УБИРАТЬ ВИДИМЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ С
РУК И ПОВЕРХНОСТЕЙ

ЧИСТЫЕ ПЕРЧАТКИ
ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ НА НОВЫЕ ПО
МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ИЛИ КАЖДЫЕ
3 ЧАСА

ЧИСТЫЕ МАСКИ
ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
ИЛИ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ

ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ ПАКЕТЫ
ДЛЯ БЕЗОПАСНОЙ УТИЛИЗАЦИИ
ИСПОЛЬЗОВАННЫХ МАСОК,
ПЕРЧАТОК, САЛФЕТОК

ГЕЛЬ-САНИТАЙЗЕР
КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ
РУКИ С ВОДОЙ И МЫЛОМ

ЖИДКОЕ МЫЛО
МЫТЬ РУКИ ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ВОДА

СПРЕЙ- САНИТАЙЗЕР
ОБРАБАТЫВАТЬ УПАКОВКИ И
ПОВЕРХНОСТИ

СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ
ОЧИЩАТЬ ЭКРАНЫ ГАДЖЕТОВ И
ПОВЕРХНОСТИ

БУТЫЛКА С ВОДОЙ
УТОЛИТЬ ЖАЖДУ

ЛАНЧБОКС С ЛЁГКИМ ПЕРЕКУСОМ
ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ В СТОЛОВУЮ



egon.rospotrebnadzor.ru

**ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19
ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ!**



МАСКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ!

**ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
МАСКИ!**

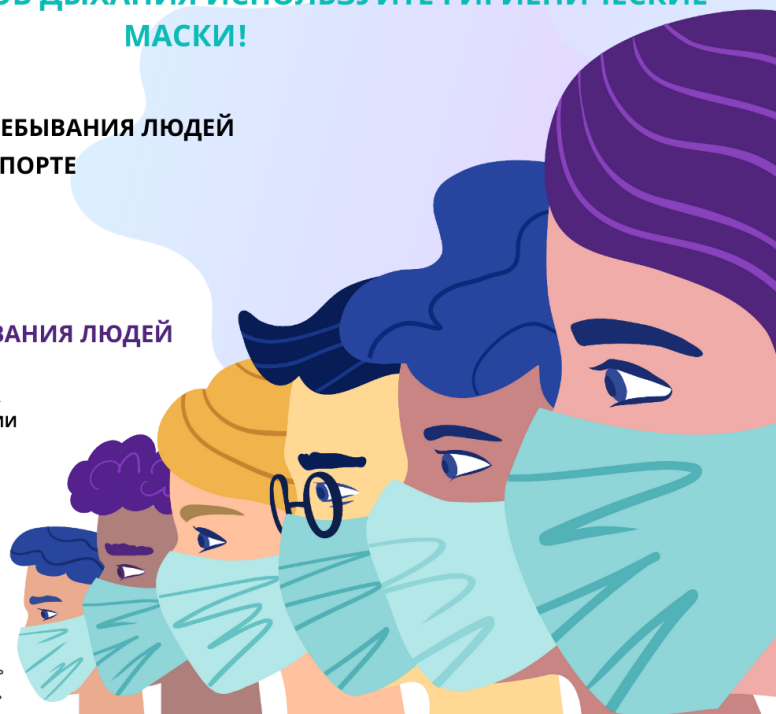
ГДЕ?

- В МЕСТАХ МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ
- В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- В ТАКСИ
- НА ПАРКОВКАХ
- В ЛИФТАХ

МЕСТА МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ

- ТЕРРИТОРИИ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ПОСЕЛЕНИЯ ИЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
- СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫЕ ТЕРРИТОРИИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОСЕЛЕНИЯ ИЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
- МЕСТА ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ В ЗДАНИИ, СТРОЕНИИ, СООРУЖЕНИИ
- МЕСТА ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ НА ЛЮБОМ ОБЪЕКТЕ, ГДЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ МОЖЕТ ОДНОВРЕМЕННО НАХОДИТЬСЯ БОЛЕЕ 50 ЧЕЛОВЕК

В соответствии с постановлением от 16.10.2020 № 31 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-19 в период сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом»



egon.rospotrebnadzor.ru



КАК СПРАВИТЬСЯ СО

СТРЕССОМ



COVID-19

ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ, ТРЕВОГУ, ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ, ИЛИ ДОСАДУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ?

- ОБЩАЙТЕСЬ, ГОВОРИТЕ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ ЧЛЕНАМИ ВАШЕЙ СЕМЬИ, НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ
- СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ, НО НЕ УДЕЛЯЙТЕ ЭТОМУ ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ
- СОБЛЮДАЯ ОГРАНИЧЕНИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ПОМНИТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:
 - ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ
 - СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ
 - БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ
 - ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ С РОДСТВЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ



- НЕ КУРИТЕ И НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ
- БУДЬТЕ ИНФОРМИРОВАНЫ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ОФИЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ РИСКИ И ПРИМЕНЯТЬ РАЗУМНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
- ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ИНФОРМАЦИИ, НЕ ДОВЕРЯЙТЕ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ СЛУХИ И ДРУГУЮ НЕДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

egon.rospotrebnadzor.ru



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ШКОЛЬНИКОВ



COVID-19

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- **ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ**
ПОСТАВЬТЕ РАБОЧИЙ СТОЛ РЯДОМ С ОКНОМ
- **ИСКУССТВЕННЫЙ СВЕТ**
ДОЛЖЕН ПАДАТЬ СВЕРХУ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮМИНИСЦЕНТНЫХ ЛАМП НЕЖЕЛАТЕЛЬНО
- **РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО**
НА СТОЛЕ ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ В ТЕТРАДИ, УЧЕБНИКА И КЛАВИАТУРЫ
- **УДОБНЫЙ СТУЛ**
ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСАДКУ



- **ПЕРЕД УРОКОМ**
 - СДЕЛАТЬ ЛЕГКУЮ ЗАРЯДКУ
 - ПОЗАВТРАКАТЬ
 - ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ
 - УБРАТЬСЯ В КОМНАТЕ
 - ИСКЛЮЧИТЬ ПОСТРОННИЕ ШУМЫ (ВЫКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР)
 - ПОДГОТОВИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

egon.rospotrebnadzor.ru

Рекомендации для лиц переболевших коронавирусной инфекцией

Источник – Российская газета <https://rg.ru/2020/06/11/reg-ufo/vrach-reabilitolog-rasskazal-kak-zhit-posle-covid-19.html>

Интервью Леонида Дьякова – реабилитолога, специалиста кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы Ростовского государственного медицинского университета, член ассоциации врачей амбулаторной реабилитации и Европейской ассоциации амбулаторной реабилитации.

К сожалению, коронавирус влияет на мягкую оболочку мозга. Отсюда плохое настроение, ничего не хочется делать, развивается депрессия. Происходит жесткая переоценка ценностей, человек рефлексит.

Родным нужно понимать это и поддерживать выздоравливающего. Вообще роль близких людей очень велика на всех этапах реабилитации, которая может продолжаться довольно длительное время - от трех месяцев до года.

Подходить к нагрузкам нужно строго индивидуально. Для начала подойдет просто медленная ходьба. Чуть позже, когда человек окрепнет, можно освоить скандинавскую ходьбу (лучше начинать с опытным инструктором или врачом ЛФК, владеющим этой методикой). Стойкий оздоравливающий эффект дает плавание. Но это должно быть активное движение в воде. Возможно, для некоторых пациентов целесообразно будет начать с гидрокинезиотерапии (специальные комплексы упражнений в воде с инструктором).

Даже если человек уже выписался из госпиталя, при появлении необъяснимой внезапной слабости, нарушения работы сердца, ощущения перебоев, повышения температуры до 37 и более градусов, нарастающая одышка нужно обратиться к доктору. В идеале - к кардиологу, можно к терапевту, пульмонологу. Если появляются отеки на лице и руках, возникает частое мочеиспускание - это признаки нарушения жидкостного обмена, также не стоит медлить с визитом к врачу. Кстати, при миокардите тоже бывают отеки, чаще на ногах, это важный симптом развивающихся осложнений.

В течение года после выписки хорошо бы сделать три раза КТ легких. Не надо бояться дозы облучения, современные аппараты практически безвредны. Осложнения можно выявить только при компьютерной томографии. Она покажет участки легких, которые поражены. И своевременно принять меры. Также после выписки советую

три раза в течение года сделать ЭКГ, общий анализ крови и анализ мочи.

Важный показатель работы дыхательной системы - функцию внешнего дыхания - можно исследовать с помощью спирометрии. Это простая манипуляция, ее проводит пульмонолог или специалисты отделений функциональной диагностики. А дома можно использовать портативный пульсоксиметр. Миниатюрный прибор определит насыщаемость крови кислородом (сатурацию). За этим показателем следует наблюдать также в течение года, это должно войти в привычку, как, например, измерение давления с помощью тонометра.

Для выздоравливающих важно полноценное питание, достаточное количество белка и жира. При тяжелом течении болезни в организме происходит существенная утрата белка.

А жир нужен для того, чтобы легкие полноценно работали, особые вещества, состоящие в том числе из жиров, препятствуют слипанию альвеол. И, конечно, витамины. Большие дозы человек получает уже во время курса лечения. Но и после выписки желательно принимать поливитамины в течение трех месяцев. Конечно, под контролем и по назначению врача.

Источник: <https://www.9111.ru/questions/7777777771093092/>

Российские медики рекомендуют употреблять побольше фруктов и овощей, делать ставку на нежирное мясо, чай с лимоном и имбирем. Следует исключить фастфуд, консервированные и копченые продукты, жирное и жареное, так как все это может оказать дополнительное угнетающее воздействие на организм. Еда должна хорошо усваиваться, быть питательной и богатой витаминами. Также рекомендуется употребление большого количества воды (не меньше 2 л в сутки).

Старайтесь употреблять только натуральные продукты, приготовленные щадящим способом, допустим, в пароварке либо вареные или запеченные.

Дыхательная гимнастика

Врач-пульмонолог Пироговского центра О. Богуш рекомендует взрослым пациентам заниматься дыхательной гимнастикой, которую практикуют йоги. Также хорошим вариантом, по ее словам, может быть гимнастика, [разработанная А. Стрельниковой](#).

В рекомендациях Минздрава также указано диафрагмальное и полное дыхание, которые практикуют йоги.

Первое занятие можно провести лежа на спине. Что следует делать:

- положить на верхнюю область живота 1 ладонь, а другую перенести на грудь;

- сделать медленный вдох так, чтобы приподнялась верхняя область брюшины, а грудь при этом оставалась неподвижной;
- немного напрягая пресс, сделать выдох.

То же самое упражнение можно проводить в будущем, стоя на ногах или сидя.

Прием витаминов

Заведующая отделением скорой помощи Городской Мариинской больницы Т. Рыбка рекомендует принимать витамин D, особенно если плохое самочувствие сохраняется даже после болезни. Кроме того, прибавить энергии помогут витамины группы B. Именно на них следует сделать акцент, хотя можно добавить и другие витаминные препараты, которые только помогут укрепить организм и обеспечат его дополнительными силами.

Дополнительное стимулирующее воздействие на иммунитет будет оказывать витамин C. Обязательно принимайте добавки с ним на ежедневной основе.

Другими важными компонентами являются цинк и селен. Цинк обеспечивает оптимальную работу всех органов и систем. Он применяется в качестве вспомогательного элемента для лечения осложнений коронавируса. Микроэлемент препятствует воспалению, обладает направленным действием против COVID-19. Селен повышает иммунитет, нормализует работу дыхательной системы и препятствует дисфункции легких.

Физические нагрузки

Аэробные нагрузки являются оптимальным выбором, когда встал вопрос о восстановлении после коронавируса в домашних условиях. Занятия не должны быть интенсивными. Максимальная продолжительность в первый месяц должна составлять не более получаса. Можно ходить, кататься на велосипеде. Силовые упражнения можно добавить через пару месяцев. Если вы чувствуете себя хорошо, можно приступить к ним и раньше. Хорошо действуют на людей, перенесших COVID-19, махи руками, наклоны туловища в стороны и прочие стандартные упражнения.

Чего нельзя делать во время реабилитации в домашних условиях

Медики рекомендуют избегать первое время различных процедур, способных травмировать неокрепшие легкие. Дыхательные практики не должны быть интенсивными. Нельзя сильно задерживать дыхание, также следует избегать резкого кашля. Под запретом и надувание шариков. Усиленный выдох и резкий вдох могут усугубить ситуацию. Выполняя любое упражнение, не ждите, пока у вас появится усталость. Соблюдайте во

всем умеренность. Чрезмерная нагрузка недопустима. А потому избегайте стрессов.

ВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19) Версия 2 от 31.07.2020 года

Источник : [VMR_medreabilitacija_COVID_versija2.pdf \(rosminzdrav.ru\)](#)

Примерные комплексы активной лечебной гимнастики на этапах медицинской реабилитации при COVID-19

На основании КТ и УЗ исследований определяется локализация патологического очага и степень распространенности поражения легких.

В зависимости от этих данных подбирается комплекс упражнений лечебной гимнастики (ЛГ), включающих специальные дыхательные упражнения, которые направлены на улучшение крово- и лимфообращения в пораженной доле легкого, улучшение дренажной функции пораженного легкого, ускорение процессов рассасывания воспалительных очагов в легочной ткани, а также на улучшение вентиляции здорового легкого.

Зная место локализации очага, можно придать определенное положение грудной клетке, для более продуктивного выполнения упражнений.

Контролируют реакцию пациента на физическую нагрузку по ЧСС и ЧД, измеряют АД до процедуры и после нее. Определяется сатурация, которая может немного снижаться (десатурация) после процедуры ЛГ, но восстанавливаться в течение не более 5 мин.

Лечебная гимнастика при Covid-19 в случае преимущественного поражения легких обычно начинают в исходном положении (ИП) лежа на спине, с упражнений для мелких и средних мышечных групп (пальцы, кисти, стопы), в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями.

Упражнения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивают глубину вдоха и выдоха, не используют упражнения с форсированным и напряженным вдохом или выдохом, стараются избегать задержки как на вдохе, так и на выдохе.

Во время процедуры пациенту предлагается откашляться в салфетку, которую после процедуры утилизируют. При возникновении боли, головокружения или иной негативной реакции у пациента делается пауза до устранения этих явлений.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3

*(комплекс может выполняться при оценке по модифицированной шкале
Борга 1 балл)*

Часть занятия	№ №	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические рекомендации
Вводная	1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Сжимать и разжимать пальцы кистей и стоп	8-10	Дыхание свободное
	2	Лежа на спине руки вдоль туловища	Круговые движения кистями и стопами	8-10	Дыхание свободное
	3	Лежа на спине руки вдоль туловища	Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, скользя стопой по кровати	8-10	Дыхание свободное
Основная	1	Лежа на спине. руки вдоль туловища	Разведение рук в стороны вдох, вернуть в исходное положение - выдох	4-5	Выдох спокойный, более протяжный, с произнесением звука У-У-У
	2	Лежа на спине. Кисти к плечам	Локти развести в стороны вдох, на выдохе слегка сжать ими грудную клетку	4-5	Более длительный, выдох
	3	Лежа на спине руки вдоль туловища	Имитация езды на велосипеде	8-10	Дыхание свободное
	4	Сидя на стуле ладони лежат на верхней части живота	Диафрагмальное дыхание (на вдохе живот надуть, на выдохе максимально втянуть в себя)	4-5	Выдох продолжительный. Для контроля выполнения упражнения, руки положить на живот
	5	Сидя на стуле, руки опущены	Руку отвести в сторону вдох, на выдохе наклонить корпус и вести руку к противоположной стопе; тоже другой рукой	4-5	Выдох продолжительный, произносить звук «Х-Х-Х»

	6	Сидя на стуле, руками придерживаясь за сидение. Ноги вытянуть вперед	Движение ногами, как при плавании стилем «кроль» (вверх-вниз)	8-10	Дыхание свободное
	7	Сидя на стуле руки опущены	Глубокий вдох, на выдохе наклонить корпус вниз, рука тянется к стопе, поочередно с другой рукой	4-5	Продолжительный, шумный выдох, со звуком «Ш-ш»
	8	Сидя на стуле руки опущены	Развести руки в стороны, выполнять круговые движения прямыми руками	8-10	Дыхание свободное
	9	Сидя на стуле руки опущены	Движения руками, как при плавании стилем «брасс»: выпрямить руки и развести в стороны. При движении вперед – вдох, в стороны - выдох	4-5	Выдох более продолжительный темп медленный
	10	Сидя на стуле. Кисти к плечам	Развести локти в стороны вдох, на выдохе, соединить локти и наклонить корпус вперед	4-5	Более продолжительный форсированный выдох, произнося звук «Р-Р-Р», в конце можно откашляться
Заключительная	1	Сидя на стуле руки придерживаются за сидение	Поднять прямую согнутую ногу и выполнять круговые движения на весу, в обе стороны, поочередно	8-10	Дыхание свободное
	2	Сидя на стуле руки согнуты	Круговые движения в локтевых суставах, стараясь соединить лопатки и потянуться назад	8-10	Дыхание свободное, темп медленный, постепенно увеличивать амплитуду движений

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4

(комплекс может выполняться при оценке по модифицированной шкале Борга 0,5 балла преимущественно при рестриктивных нарушениях)

Часть занятия	№№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические рекомендации
Вводная	1	Сидя на стуле. Ноги вытянуть вперед	Круговые движения кистями и стопами	8-10	Дыхание свободное
	2	Сидя на стуле руки вдоль туловища	Поднять руку вверх вдох, на выдохе опустить вниз	4-5	При опускании рук вниз стараться расслабиться
	3	Сидя на стуле руки придерживаются за сидение	«шагать» Имитация ходьбы скользя по полу	8-10	Дыхание свободное
Основная	1	Сидя на стуле руки опущены вниз	Развести руки в стороны вдох, на выдохе подтянуть колено к животу при помощи рук	4-5	Глубокий вдох, задержать дыхание на пару секунд, затем удлинённый выдох
	2	Сидя на стуле руки опущены вниз	Поднять две руки вверх вдох, опустить вниз - выдох	4-5	Удлинённый выдох, произнося звук «У-у»
	3	Сидя на стуле руки придерживаются за сидение	Приподнять ноги от пола и имитировать езду на велосипеде	8-10	Дыхание свободное
	4	Сидя на стуле	Диафрагмальное дыхание (на вдохе живот надувать, на выдохе максимально втянуть в себя)	5-6	Выдох продолжительный. Для контроля выполнения упражнения, руки положить на живот
	5	Стоя основная стойка	Ходьба с высоким подниманием	8-10	Дыхание свободное

			бедра и активной работой рук		
6	Стоя основная стойка		Ходьба с высоким подниманием бедра и активной работой рук	8-10	Более продолжительный выдох
7	Стоя руки опущены вниз вдоль тела		Приподнять вверх надплечья, стараться соединить лопатки сзади - вдох, вернуться в ИП на выдохе и затем сделать наклон туловища в сторону, рука скользит по бедру. Затем в другую сторону. Вернуться в ИП	4-5	Более продолжительный выдох
8	Стоя руки опущены вниз		Развести руки в стороны и выполнять круговые движения прямыми руками назад	8-10	Дыхание свободное амплитуду движений постепенно увеличивать
9	Стоя основная стойка		Сделать вдох с отведением прямой руки назад, отставить противоположную ногу назад, на выдохе вернуться в ИП. Затем повторить движения в другую сторону.	4-5	Более продолжительный выдох
10	Стоя руки опущены вниз		Развести руки в стороны- вдох, отставить одну ногу назад, на выдохе вернуться в ИП и обнять себя за плечи и корпусом наклониться вперед.	4-5	Постепенно увеличивать глубину вдоха и выдоха

			Выпрямиться в ИП		
	11	Стоя	Ходьба в среднем темпе поочередно на носках, пятках, боковых поверхностях стоп	8-10	Дыхание свободное, по 3-4 шага в каждом варианте
	12	Стоя руки опущены вниз	Поднять руки вверх - вдох, на выдохе в ИП, наклониться корпусом вперед, руками тянуться к полу и вернуться в ИП	4-5	Глубокий вдох, более продолжительный выдох
Заключительная	1	Сидя на стуле руками придерживать за сидение	Поднять прямую ногу и выполнять круговые движения на весу, поочередно	8-10	Дыхание свободное Делать по 3-4 движения в каждую сторону
	2	Сидя на стуле руками придерживать за сидение	Движение ногами, как при плавании стилем «кроль» (вверх-вниз)	8-10	Дыхание свободное Делать по 3-4 движения в каждую сторону
	3	Сидя на стуле	Поднять плечи вверх вдох, опустить вниз - выдох	4-5	Более продолжительный, спокойный выдох

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5

(Данный комплекс может выполняться при оценке по модифицированной шкале Борга 0,5-0 баллов, если преобладают обструктивные нарушения).

Часть занятия	№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические указания
Вводная	1	Лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела	Сжать пальцы обеих рук в кулак (вдох). Возвращение в исходное положение (выдох)	8-10	
	2	Лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела	Сжать пальцы обеих рук в кулак, сжать пальцы обеих ног (вдох). Возвращение в исходное положение (выдох)	8-10	
	3	Лежа на спине	Стопы на себя (вдох) Возвращение в исходное положение (выдох)	8-10	
Основная	4	Лежа на спине, ножной конец приподнят на 25-30°	Диафрагмальное дыхание. Сделать вдох, надувая живот. Сделать выдох, втягивая живот	3-4	Для контроля дыхания одна рука на груди, другая на животе. Если рука, лежащая на животе, двигается вверх и вниз во время дыхания, то упражнение выполняется правильно. При этом, рука, лежащая на груди, не двигается или

				дыхание незначительно.
5	Лежа на спине, ножной конец приподнят на 25-30°	Круговые движения прямых рук кнаружи и внутрь	8-10	Дыхание произвольное 5 движений кнаружи и 5 внутрь
6	Лежа на спине, ножной конец приподнят на 25-30°, руки в замок	Руки вверх (вдох). Возвращение в исходное положение (выдох)	3-4	
7	Лежа на боку, ножной конец кушетки приподнят на 25-30°	Стопы на себя с одновременным сжиманием пальцев в кулаки. Возвращение в исходное положение	8-10	Дыхание произвольное
8	Лежа на боку, ножной конец кушетки приподнят на 25-30°, одна рука лежит на животе	Глубокий вдох. Форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р	3-4	Рукой, которая лежит на животе, нажимать на живот при форсированном выдохе. После завершения упражнения откашливание. Допускается откашливание между повторениями
9	Лежа на животе с валиком под тазом	Попеременное сгибание ног в коленных суставах	8-10	Дыхание произвольное
10	Лежа на животе с валиком под грудь	Глубокий вдох, слегка отжаться руками от валика Продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально	3-4	После завершения упражнения откашливание. Во время произнесения цифр промежуточный вдох не делать. Между подходами

			возможного значения		отдыхать несколько секунд
	11	Лежа на животе с валиком под грудь, руки согнуты в локтях так, чтобы кисти были на уровне головы	Попеременное выпрямление рук в стороны и удержание их на весу	8-10	Дыхание произвольное
	12	Коленно-кистевое	Глубокий вдох. Форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р	3-4	Между повторениями допускается отдых 1-2 сек. После завершения упражнения откашливание
	13	Коленно-кистевое	Выпрямить левую ногу и правую руку, приподняв их. Вернуться в исходное положение Затем другая рука и нога	8-10	Дыхание во время выполнения упражнения не задерживать
	14	Коленно-кистевое	Выпрямить одну ногу и противоположную руку, опустится на пятку (сид на пятку) – выдох. Вернуться в исходное положение, сделав вдох. Затем повторить другой с ногой	3-4	После завершения упражнения откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время опускания на пятку допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения

	15	Коленно-кистевое	Попеременное поднимание прямых ног	8-10	Дыхание произвольное
	16	Коленно-кистевое	Выпрямить, не поднимая обе руки, сесть на пятки (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох)	3-4	После завершения упражнения откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время опускания на пятки допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения или форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р.
	17	Коленно-кистевое	Попеременное поднимание прямых рук перед собой	8-10	Дыхание произвольное
	18	Сидя, ноги согнуты, ягодицы на пятках (сед на ягодицах), руки на коленях	Наклон тела вперед со скольжением прямых рук по полу (форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р). Возвращение в исходное положение (вдох)	3-4	После завершения упражнения откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время наклона допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально

				возможного значения
19	Стоя, держась за спинку стула или кровати	Присесть (выдох) Возвращение в исходное положение (вдох)	8-10	
20	Стоя, держась за спинку стула или кровати	Наклон тела вперед (форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р). Возвращение в исходное положение (вдох)	3-4	При наклоне держаться за спинку стула или кровати После завершения упражнения откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время наклона допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения
21	Стоя, держась за спинку кровати или стула	Отведение прямой ноги назад. Возвращение в исходное положение Затем другая нога	8-10	Дыхание произвольное
22	Стоя в положении наклона тела вперед с опорой прямыми руками на кровать или сидение стула	Отжимания (сгибая руки, коснуться головой опоры (форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р). Вернуться в исходное положение (вдох)	3-4	После завершения упражнения откашливание. Допускается откашливание между повторениями. Во время наклона допускается продолжительный выдох с

				произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения.
23	Стоя, держась за спинку стула или кровати	Имитация ходьбы на месте	1.5-2 мин	Дыхание произвольное
24	Сидя на стуле, руки на груди	<p>Диафрагмальное дыхание</p> <p>Сделать вдох, надувая живот. Сделать выдох, втягивая живот</p>	30 сек	<p>При вдохе надавливать рукой на нижнюю часть груди</p> <p>В конце выдоха рукой надавливать на живот</p>
25	Сидя на стуле, руки придерживаются за сидение	Имитация езды на велосипеде. Приподнять одну ногу, делая велосипедное движение. Затем повторить другой ногой	8-10	Во время выполнения упражнения дыхание не задерживать
26	Сидя на стуле, руки на коленях	Наклон тела вперед, со скольжением рук по голени до стоп (выдох). Возвращение в исходное положение (вдох)	3-4	<p>После завершения упражнения откашливание. Допускается откашливание между повторениями.</p> <p>Во время наклона допускается продолжительный выдох с произнесением вслух цифр при счете от одного до максимально возможного значения или форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р</p>

Заключительная	27	Сидя на стуле	Руки в стороны (вдох). Обнять себя за плечи (форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р)	3-4	После завершения упражнения откашливание. Допускается откашливание между повторениями.
	28	Лежа на спине	Сжимать пальцы в кулаки с одновременными движениями стоп на себя. Вернуться в исходное положение	8-10	Дыхание произвольное
	29	Лежа на спине Одна рука на груди, другая на животе	Полное дыхание. Сделать глубокий вдох, грудью, постепенно втягивая при этом живот. На вершине вдоха задержать дыхание на 1-2 сек. Плавный продолжительный выдох с постепенным выпячиванием живота	1.5-2 мин	Постепенно частота дыхательных движений должна соответствовать спокойному дыханию (14-16 дыхательных движений в минуту)