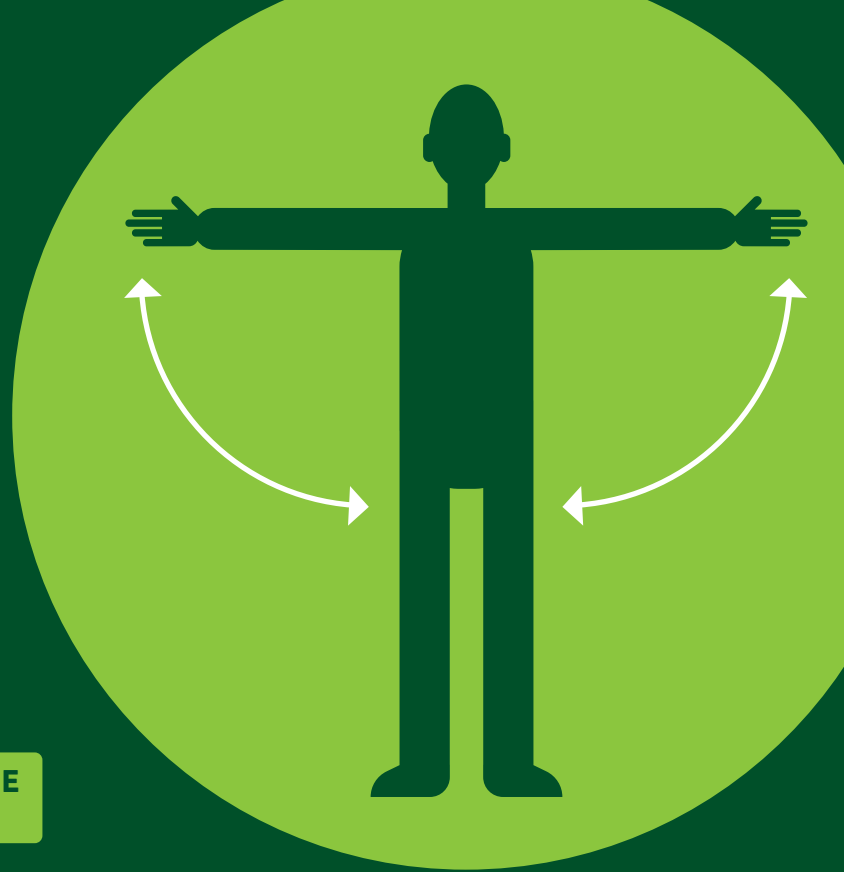




Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ COVID-19

Выполнение физических упражнений после болезни

Выполнение физических упражнений играет важную роль в восстановлении после тяжелых форм COVID-19. Процесс восстановления физической активности должен быть постепенным. Старайтесь избегать физических нагрузок, вызывающих сильное утомление или боль. Предлагаем несколько простых правил, с помощью которых вы сможете выполнять физические упражнения без риска для здоровья:

- Перед занятиями физическими упражнениями всегда сначала делайте разминку, чтобы разогреться, и лишь затем переходите к более энергичным упражнениям, а после завершения занятий позаботьтесь о постепенном охлаждении организма.
- Надевайте свободную и удобную одежду и поддерживающую обувь.
- Занятия физическими упражнениями можно начинать не раньше, чем через час после приема пищи.
- Пейте достаточное количество воды.
- Не занимайтесь физическими упражнениями в очень жаркую погоду.
- В очень холодную погоду физические упражнения следует выполнять в помещении.
- Старайтесь заниматься так, чтобы упражнения давались вам с небольшим трудом, и, если вы чувствуете себя комфортно, постепенно увеличивайте частоту, длительность и интенсивность занятий. Если занятия даются вам с трудом (сопровождаются значительной усталостью или болью), то, возможно, вам следует снизить уровень нагрузки.
- Если у вас уже были сердечные или легочные заболевания, то вам следует обратиться к своему врачу, прежде чем повышать интенсивность физических упражнений.
- Появление одышки во время физических упражнений – это нормальное явление. Постепенное улучшение физической формы поможет вам уменьшить симптомы одышки при выполнении физических упражнений.
- Примеры физических упражнений вы можете посмотреть на [нашем веб-сайте](#).

Если вам становится хуже при занятии физической активностью, вам следует воздержаться от занятий физическими упражнениями или прекратить дальнейшее их выполнение, а затем обратиться к своему врачу.