



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ COVID-19**

Возвращение к выполнению повседневных функций

После перенесенной тяжелой болезни уровень вашей энергии может быть снижен и на выполнение некоторых функций может потребоваться больше усилий, чем прежде. Если вы находитесь в такой ситуации, следующие стратегии могут оказаться для вас полезными:

- **Корректируйте планы** на день с учетом ваших реальных возможностей.
- **Экономьте свои силы и энергию**, во всех возможных случаях выполняя повседневные функции в сидячем положении.
- **Правильно распределяйте свои силы**, чередуя тяжелые и легкие задания.
- **Принимайте помощь других людей** в выполнении тех функций, которые могут быть для вас трудными.
- **Процесс возвращения к прежнему уровню повседневной активности должен быть постепенным.** Не пытайтесь приступить к выполнению всех своих прежних функций, пока не почувствуете, что вы к этому готовы.

Если проблемы с выполнением повседневных функций сохраняются длительное время, обратитесь за помощью к своему врачу.