



Администрация  
Томской области



Департамент здравоохранения  
Томской области  
WWW.ZDRAV.TOMSK.RU

# ПАМЯТКА

## для пациентов, перенесших COVID-19

Информационный ресурс Администрации Томской области  
[covidtomsk.ru/ковидтомск.рф](https://covidtomsk.ru/ковидтомск.рф)



Вы можете пройти реабилитацию дистанционно!

**Анкета на реабилитацию** - определение наличия показаний для реабилитации

**Рекомендации по реабилитации** - советы специалистов для восстановления здоровья

Если Вы перенесли заболевание дома, без госпитализации, Вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- ежедневно заниматься дыхательной гимнастикой, давать себе умеренную физическую нагрузку. Особенно эффективна в этом случае умеренная ходьба на свежем воздухе, не менее 30 минут в день 3 раза в неделю
- скорректировать питание: в меню должно быть достаточно белков, витаминов (особенно витамина D), микроэлементов
- следует отказаться от курения
- соблюдать питьевой режим - до 2-3 литров жидкости в сутки
- для коррекции нарушений сна рекомендуются прогулки на свежем воздухе

Если в период заболевания Вы были госпитализированы, то после выписки Вам необходимо выполнять рекомендации, указанные в выписке из стационара, в том числе:

- посещение участкового терапевта в поликлинике
- составление плана дальнейшего лечения в амбулаторных условиях, лекарственная терапия согласно рекомендациям

! При необходимости врачом рекомендуется прохождение курса реабилитации:

- в амбулаторных условиях
- в условиях дневного стационара
- в медицинских организациях
- в санаторно-курортных организациях
- на дому с использованием телемедицинских технологий

# ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

в поликлинике по месту прикрепления

**В рамках диспансеризации лицам, перенесшим COVID-19, необходимо пройти углубленное обследование в соответствии с рекомендациями врача**

**дополнительные исследования на I этапе диспансеризации:**

- измерение насыщения крови кислородом (сатурация) в покое
- тест с 6-минутной ходьбой
- проведение спирометрии или спирографии
- общий анализ крови развернутый
- биохимический анализ крови (включая исследования уровня холестерина, уровня липопротеинов низкой плотности, С-реактивного белка, определение активности аланинаминотрансферазы в крови, определение активности аспартатаминотрансферазы в крови, определение активности лактатдегидрогеназы в крови, исследование уровня креатинина в крови)
- определение концентрации Д-димера в крови (у граждан, перенесших среднюю степень тяжести и выше новой коронавирусной инфекции (COVID-19))
- рентгенография органов грудной клетки (если не выполнялась ранее в течении года)

**дополнительные исследования на II этапе диспансеризации:**

- проведение эхокардиографии (в случае показателя сатурации в покое 94% и ниже, а также по результатам проведения теста с 6-минутной ходьбой)
- проведение компьютерной томографии (в случае показателя сатурации в покое 94% и ниже, а также по результатам проведения теста с 6-минутной ходьбой)
- дуплексное сканирование вен нижних конечностей (при наличии показаний по результатам определения концентрации Д-димера в крови)

**Пройти диспансеризацию тем, кто перенёс COVID-19, можно в поликлинике по месту прикрепления после полного выздоровления при наличии отрицательных тестов на коронавирус.**

**!Уточнить свою поликлинику по месту прикрепления можно в вашей страховой компании**

Филиал АО «МАКС-М» в г. Томске: (3822) 511-750

Томский филиал АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»: (3822) 480-459

**Круглосуточная «Горячая линия» Департамента здравоохранения Томской области по вопросам диспансеризации**

**+7 (3822) 516 - 616 8 800 350 88 50**

## Элементарные упражнения дыхательной гимнастики

### Упражнение «Ушки»

- Смотреть прямо перед собой. Легко наклонить голову вправо – сделать короткий шумный вдох носом.
- Выдох длительный, свободный через рот, когда голова принимает исходное положение.
- Голову наклонить влево – сделать шумный короткий вдох носом.
- Плечи не поднимать, туловище оставлять неподвижным.



### Упражнение «Обними плечи»

- Руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Кисти рук обращены друг к другу, пальцы слегка согнуты.
- Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи, - короткий шумный вдох через нос.
- Руки развести в стороны, сделать спокойный длительный выдох через рот.



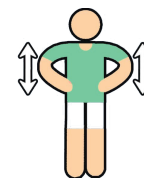
### Упражнение «Ладони»

- Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.
- Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.



### Упражнение «Погончики»

- Встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.
- Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.



**Видеокурс комплекса специальных упражнений для пациентов, перенесших COVID-19,**

от специалиста ОГАУЗ

«Врачебно-физкультурный диспансер»  
на YouTube канале «Область здоровья»



**Включи и делай!**  
[youtu.be/xiymtzJK29E](https://youtu.be/xiymtzJK29E)

