



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

گروه آموزش و ارتقای سلامت

بعد از بهبودی بیماری کووید ۱۹ (کرونا)

راهنمای بیماران بهبود یافته از بیماری جهت کاهش علائم تنفسی

قسمت اول



بعد از کرونا، به خصوص اگر در بیمارستان بستری بودید یا بیماری شدید را تجربه کردید، ممکن است برای هفته ها یا حتی ماه ها، بعضی از این علائم را داشته باشید:

سفیران سلامت تهران

- خستگی شدید
- نفس کشیدن مداوم (نفس نفس زدن)
- ضعف عضلانی
- سرفه
- مشکلات مربوط به حافظه / سردرگمی

سعی ما بر این است تا با یادگیری حرکات مناسب و مدیریت امور روزمره، توانمند شوید تا مقصداری از مشکلات تنفسی، خستگی و اضطراب تان کمتر شود و بتوانید سریع تر بهبودی کامل خودتان را بدست آورید.

سفیران سلامت تهران در تلگرام، اینستاگرام و سروش
[@safiranesalamatetehran](https://www.instagram.com/safiranesalamatetehran)

وضعیت‌هایی (پوزیشن) برای مدیریت تنفس

به دنبال کرونا ممکن است هنوز تنفس سریع (نفس نفس زدن) داشته باشید که اگر بدتر شد به پزشک مراجعه کنید.

تصاویر بعدی وضعیت‌هایی را نشان می‌دهد که می‌تواند به شما کمک کند تا تنفس‌تان بهبود پیدا کند (نفس نفس زدن کمتر شود). این وضعیتها در زمان استراحت یا حرکت قابل اجرا هستند.

لبه تخت یا روی صندلی آرام بنشینید



خمیده به جلو



سفیران سلامت تهران
@safiranesalamatetehran

آرنج های خود را لبه پنجره بگذارید و آرام به جلو خم شوید

تکیه به پشت خمیده به جلو



در حالی که ایستاده اید به دیوار تکیه داده و از قسمت شانه ها (سر و گردن) آرام به جلو خم شوید

حالت نشسته و خمیده به جلو



روی صندلی بنشینید و از کمر، آرام به جلو خم شوید.

اگر برایتان سخت است می توانید کنار میز، روی صندلی بنشینید

و یک یا دو بالش روی میز بگذارید و سرتان را روی بالش قرار دهید.

خوابیده به پهلو با سر و شانه بالاتر



سفیران سلامت تهران

با قرار دادن چند بالشت زیر سر، به حالت نیمه نشسته به پهلو قرار بگیرید؛ یک بالشت زیر ساعد و آرنج خود قرار دهید. پاها کمی خمیده داخل شکم باشد

سفیران سلامت تهران
@safiranesalamatetehran

**این وضعیت ها زمانی که هنگام نفس کشیدن
(نفس نفس زدن) احساس استرس دارید
می تواند به شما کمک کند آرام شوید .
سعی کنید این حرکات را تا آنجایی که باعث
ناراحتی و خستگی شما نشود انجام دهید.
یادتان باشد در این ایام باید انرژی خود را
حفظ کنید و خسته نشوید.**