

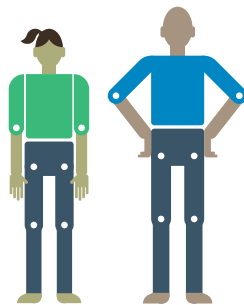


**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

# Подкрепа за самоуправление на рехабилитацията в периода след заболяване, свързано с COVID-19

Второ издание



---

Име:

---

Начало на симптомите на COVID-19 (дата):

---

Дата на предоставяне на тази брошура:

---

Име и данни за контакт на медицинското лице,  
предоставило брошурата.

---

Име и данни за контакт с  
местните здравни служби:

---

Име и данни за контакт на службите за  
подпомагане на рехабилитацията:

---

## За кого е предназначена тази брошура?

Тази брошура предоставя подкрепа и съвети за възрастни, които се възстановяват от COVID-19. Тя може да се използва от лица след хоспитализация от заболяването и от лица, които не са имали нужда от хоспитализация. Листовката може да допълни грижите, получени от медицинските лица.

Това е второто издание на брошурата, която първоначално беше публикувана в средата на 2020 г., и включва актуализации на разделите и нови теми, обхващащи това, което научихме за състоянието и възстановяването през последната година.

Брошурата е написана от специалисти по рехабилитация в консултация с хора, възстановяващи се от COVID-19. Въпреки че препратките не са показани, за да се улесни четенето, съветите са основани на факти от възстановяващите се лица. Все още има много неща, които не знаем за възстановяването след COVID-19, но бързо се появяват нови сведенията от преболедувалите.

COVID-19 може да причини дългосрочни здравословни проблеми и симптоми, които пречат на ежедневните дейности. В някои случаи те могат да продължат и над 12 седмици, като се наричат състояния след COVID-19, известни още като дълъг COVID или пост-COVID синдром. Симптомите обикновено се подобряват с времето и тази листовка предоставя някои практически предложения за самостоятелно справяне с тях.

Ако симптомите се влошават или не се подобряват с времето, е необходим преглед от лекар.

Може да искате да прочетете тази листовка на етапи, като започнете с разделите със симптомите, за които искате да получите най-голяма помощ.

Освен това медицинските лица могат да направят предложения за адаптиране на съветите в тази листовка за вас. Съветите в брошурата не трябва да заместват индивидуалната рехабилитационна програма или препоръките, които са Ви били дадени от лекар.

Вашето семейство и приятели могат да Ви помогнат да получите подкрепа по време на възстановяването и ще е полезно да споделите тази листовка с тях.

## Тази брошура съдържа информация за следните области.

	"Червен флаг", който изисква спешно внимание от страна на медицинските лица	4
	Справяне с проблеми с дишането	5
	Физическа активност и упражнения	8
	Пестене на енергия и контрол над умората	14
	Справяне с проблеми с гласа	16
	Справяне с проблеми при преглъщане	17
	Хранене, включително проблеми с обонянието и вкуса	18
	Справяне с проблеми с концентрацията, паметта и мисловната дейност	19
	Справяне със стреса, тревожността, депресията и безсънието	20
	Справяне с болката	22
	Връщане на работа	23
	Дневник за проследяване на симптомите	24



## **"Червен флаг", който изисква спешно внимание от страна на медицинските лица**

Съществуват някои медицински усложнения, които могат да възникнат по време на възстановяването от COVID-19 и които се нуждаят от спешен медицински преглед. Важно е да се свържете с лекар, ако почувствате някакви симптоми от типа "червен флаг":

- ако сте много задъхани при минимална активност и това не се подобрява с нито една от позите за облекчаване на дишането, описани на страница 5;
- ако настъпи промяна в това колко задъхани сте в покой, която не се подобрява при използването на дихателните техники, описани на страница 7;
- ако изпитвате болка в гърдите, ускорен сърдечен ритъм или замаяност в определени позиции или по време на упражнения или активност;
- ако обърването Ви се влошава или имате затруднения с говора или разбирането на речта;
- ако имате нова слабост в лицето, ръката или крака, особено от едната страна на тялото; и/или
- тревожността или настроението Ви се влошават или имате мисли за самоанаряване.

Ако имате други симптоми, които са обезпокоителни, трябва да потърсите вниманието на медицинско лице.



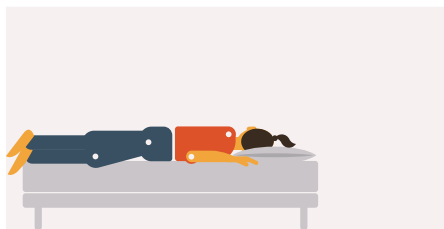
## Справяне с проблеми с дишането

Често срещано е да изпитвате задух след боледуване от COVID-19. Загубата на сила и физическа форма, докато сте били болни, както и самото заболяване, могат да означават, че лесно ще се задъхвате. Затрудненото дишане може да Ви накара да се чувствате тревожни, което може да влоши задуха. Запазването на спокойствие и научаването на най-добрия начин за овладяване на задуха ще Ви помогнат.

Помнете, че е нормално да се задъхвате повече, когато се натоварвате, например при изкачване на стълби, но в рамките на няколко минути след почивка задухът трябва да се възстанови до ниво, при което не мислите за дишането си. Дишането Ви трябва да се подобри, когато постепенно се възстановите или увеличите активността си, но междувременно позите и техниките по-долу също могат да Ви помогнат да се справите с него.

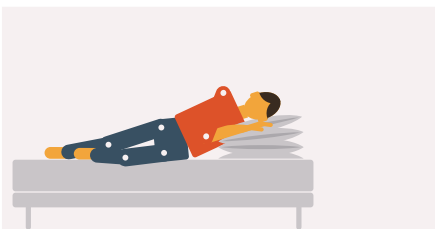
### Позиции за облекчаване на дишането

Това са някои позиции, които могат да намалят задуха. Опитайте всяка от тях, за да видите коя(и) Ви помага(т). Можете също така да опитате описаните по-долу дихателни техники, докато сте в някоя от тези позиции, за да облекчите дишането си.



#### Лежащо положение

Лежането по корем може да помогне при задух. Това не е удобно за всеки, но е позиция, която трябва да се има предвид.



#### Странична легнала позиция с висока опора

Лягане на страни, с леко свити колене, подпрян с възглавници, като поддържате главата и врата си



### **Седяща позиция с наклон напред**

Седнете на стол пред маса, наведете се напред от кръста, като главата и шията Ви се опират на поставена на масата възглавница, а ръцете - на масата. Можете да опитате това и без възглавници и да подпрете главата си на ръцете си.



### **Седяща позиция с лек наклон напред (без маса отпред)**

Седнете на стол, наведете се напред и подпрете ръцете си в скута или на подлакътниците на стола.



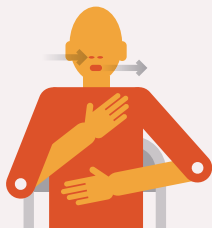
### **Изправена позиция с лек наклон напред**

Докато стоите, се наведете напред върху перваза на прозореца или друга стабилна повърхност.



### **Изправена позиция с опора зад гърба**

Облегнете гърба си на стената, с ръцете отстрани на тялото. Стъпалата Ви са на около 30 см от стената и са леко раздалечени.



### 1. Контролирано дишане

Тази техника ще Ви помогне да се отпуснете и да контролирате дишането си.

- Седнете в удобна поза и с опора на гърба
- Поставете едната си ръка на гърдите, а другата - на корема си.
- Затворете очи, само ако това Ви помага да се отпуснете (в противен случай ги оставете отворени) и се съсредоточете върху дишането си.
- Бавно вдишайте през носа си (или през устата, ако не можете да го направите през носа) и след това издишайте през устата си.
- Докато дишате, ще усещате как ръката на корема се издига повече от ръката на гърдите.
- Опитайте се влагате минимално усилие и дишайте бавно, спокойно и плавно.



### 2. Дишане на интервали

Полезно е да практикувате упражнението, когато извършвате дейности, които могат да изискват повече усилия или да Ви накарат да се задъхате, като например изкачване на стълби или ходене по хълм. Важно е да помните, че не е необходимо да бързате и че можете да си почивате.

- Помислете за разделяне на дейността на по-малки части, за да я извършите по-лесно, без да се изморявате или задъхвате в края.
- Вдишайте, преди да положите усилие, например преди да изкачите стъпало.
- Издишайте, докато правите усилие, например изкачвате стъпало.
- Може да Ви е от полза да вдишвате през носа и да издишвате през устата



## Физическа активност и упражнения

Престоят в болница или продължителното боледуване у дома от COVID-19 може да доведе до значително намаляване на мускулната Ви сила и издръжливост. Упражненията са важни за възвръщане на физическата форма, но те трябва да бъдат безопасни и да се контролират заедно с другите симптоми на COVID-19.

Възможно е да се наблюдава влошаване на умората и другите симптоми (описвани като "срив" или "рецидив") след минимално натоварване. Това се описва с научни термини като "неразположение след физическа активност" или накратко НФА. Влошаването обикновено се усеща часове или дни след физическо или умствено натоварване. Възстановяването обикновено отнема 24 часа или повече и може да повлияе на нивата на енергия, концентрацията, съня и паметта, както и да причини мускулни/ставни болки и грипopodobни симптоми.

Ако изпитвате НФА, трябва да избягвате упражненията и дейностите, които предизвикват неразположението, и да се стремите да пестите енергията си. Ако не изпитвате симптоми на неразположение, можете постепенно да увеличите нивото на активност, за да подобрите физическата си форма. Можете да използвате **Оценка на Борг за определяне на интензивността на физическите натоварвания (RPE), по скалата Ratio CR-10 (вж. следващата страница)** като приблизително ръководство за постепенно увеличаване на нивото на активност. Тази скала представлява субективна оценка на това колко тежко Ви се струва, че се натоварвате, по скала от 0 (никакво усилие) до 10 (максимално усилие).

Една и съща дейност ще има различни стойности на RPE при различните хора или по различно време. Например, бавното ходене може да бъде оценено като RPE 1 (изключително леко), но друг човек или Вие в друг ден може да го оцените като 4 (донякъде трудно). Можете да записвате ежедневните си дейности и техните оценки по RPE, за да наблюдавате състоянието си и да се ориентирате как да увеличите нивото си на активност.



Борг CR-10		Фази				
Оценка	Ниво на натоварване	1	2	3	4	5
0	Почивка/без никакво усилие					
1	Много лесно/изключително леко					
2	Лесно/ много леко					
3	Умерено/леко					
4	Донякъде трудно					
5	Трудно (тежко)					
6						
7	Много трудно					
8						
9	Изключително трудно					
10	Максимално натоварване					

## Фази на физическо натоварване

Трябва да обмислите връщането си към физически упражнения в пет фази; в следващите раздели са описани тези фази и са дадени предложения за упражнения. Останете във всяка фаза за минимум седем дни, преди да преминете към следващата. Преминете фаза назад, ако Ви е трудно или ако симптомите Ви се влошават в настоящата. Ако изпитате някакви признаци на "червен флаг", като например болка в гърдите или замаяност, трябва да спрете незабавно и да не подновявате програмата си за упражнения, докато не бъдете прегледани от лекар.

### Фаза 1.

#### Подготовка за връщане към упражнения (оценка на RPE от 0 до 1)

Някои примери: упражнения за контролирано дишане (вж. страница 5), леко ходене, упражнения за разтягане и баланс. Ако резултатът Ви по RPE за някое от тях е повече от 1, не ги изпълнявайте в тази фаза.

Разтягането на мускулите може да се прави в седнало или изправено положение. Всяко упражнение за разтягане трябва да се изпълнява внимателно и да се задържа за 15-20 секунди.



Повдигнете дясната си ръка към тавана и след това се наклонете леко наляво; трябва да усетите разтягане по дясната страна на тялото си. Повторете от другата страна.



Изпънете ръката си пред себе си. Дръжте ръката си изпъната, прехвърлете я през тялото си на височината на раменете, като използвате другата си ръка, за да притиснете ръката към гърдите си така, че да усетите разтягане около рамото. Повторете на противоположната страна.



Седнете на ръба на стол, като изпънете крака си право пред себе си, а петата Ви се опира на земята. Поставете ръцете си на другото бедро като опора. С максимално изправен гръб се наведете леко напред към бедрата, докато усетите леко разтягане по задната част на изпънатия крак. Повторете на противоположната страна.



Застанете с разтворени крака, наведете се напред към стената и стъпете с единия крак зад вас. Свийте предното си коляно, като държите задния си крак изправен, а петата - на пода. Трябва да почувствате разтягане в прасеца. Повторете на противоположната страна.



Изправете се и се хванете за нещо стабилно за опора. Свийте единия си крак зад себе си, като използвате ръката от същата страна, за да придържате глезена или задната част на крака си. Изнесете крака си нагоре към седалището докато усетите разтягане по предната част на бедрото. Повторете на противоположната страна.

## Фаза 2.

### Дейност с ниска интензивност (оценка на RPE 2-3)

Примери: ходене, леки домакински/градински задачи. Ако оценката Ви за RPE за някоя от тези дейности е повече от 3, не ги изпълнявайте в тази фаза.

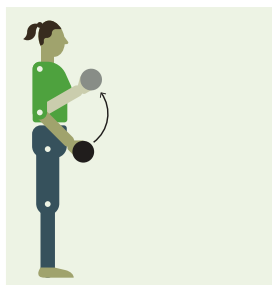
Ако можете да понесате RPE оценки от 2-3, можете постепенно да увеличавате времето за упражнения на 10-15 минути на ден. Преди да преминете към следващото ниво, ще трябва да прекарате поне седем дни в тази фаза без неразположения ("неразположение след физическа активност" (НФА)).

## Фаза 3.

### Дейност с умерена интензивност (оценка на RPE 4-5)

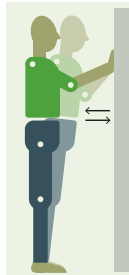
Примери: бързо ходене, изкачване и слизане по стълби, джогинг, преодоляване на наклони, упражнения за издръжливост. Ако оценката Ви по RPE за някое от тези упражнения е повече от 5, не ги изпълнявайте в тази фаза.

### Пример за упражнения за укрепване на РЪЦЕТЕ



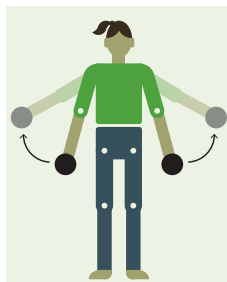
#### Бицепсово сгъване

С ръце от страни на тялото, дръжте по една тежест във всяка ръка, например бутилка с вода, с длани обърнати нагоре. Внимателно повдигнете долната част на двете си ръце (сгъвайки ги в лактите), като повдигнете тежестите към раменете си и бавно ги спуснете обратно. Можете да правите това упражнение седнали или изправени.



#### Избутване на стената

Сложете длани на стената пред себе си на височината на раменете, като пръстите сочат нагоре, а стъпалата Ви са на около 30 см. пред стената. Бавно спуснете тялото си към стената, като свиете лактите си, след което отново леко се оттласнете от стената, докато ръцете Ви се изправят.



#### Повдигане на ръцете встрани

Дръжте по една тежест във всяка ръка, като ръцете Ви са от страни, а дланите са обърнати навътре към тялото Ви. Вдигнете двете ръце настрани до нивото на раменете (но не по-високо) и бавно ги спуснете обратно.

## Пример за упражнения за укрепване на КРАКАТА



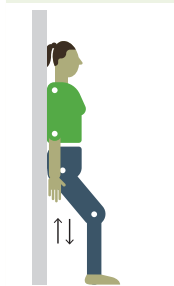
### Седнало до изправено положение

Седнете на стол с ходила, разположени на ширината на бедрата. С ръце до тялото или кръстосани на гърдите, бавно се изправете, задръжте това положение, пребройте до три и бавно седнете обратно на стола.



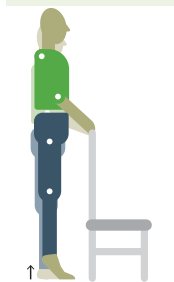
### Изправяне на коляното

Седнете на стол, като съберете ходилата си плътно едно до друго. Изправете едното си коляно и задръжте крака си изправен за момент, след което бавно го спуснете. Повторете с другия си крак. Увеличете времето за задръжане на крака в изправено положение, като броите до три.



### Клекове

Застанете с гръб към стена или друга стабилна повърхност и леко разделени ходила. Отдалечете краката си на около 30 см от стената. Като държите гърба си прилепен до стената или се държите за стол, бавно свивайте коленете си по малко; гърбът Ви ще се плъзне по стената. Дръжте бедрата си по-високо от коленете. Направете пауза за момент преди отново бавно да изправите коленете си.



### Повдигане на петите

Опрете ръцете си на стабилна повърхност (например стол), за да поддържате равновесие, но не се облягайте на тях. Бавно се издигнете на пръстите на краката си и бавно се спуснете обратно.

#### **Фаза 4.**

#### **Упражнения с умерена интензивност, свързани със способността за координация и активност (резултатът Ви по RPE е 5-7)**

Някои примери: бягане, колоездене, плуване и уроци по танци.

Ако оценката Ви за RPE за някое от тези упражнения е повече от 7, не ги изпълнявайте в тази фаза.

#### **Фаза 5.**

#### **Върнете се към обичайната си активност (оценка на RPE от 8-10)**

Вече сте в състояние да изпълнявате обичайния си преди COVID-19 режим на редовни упражнения/спорт/дейност.

**Никое упражнение не трябва да е болезнено. Ако почувствате болка, болка в гърдите или се почувствате отпаднали или замаяни по време на упражнения, трябва незабавно да спрете и да не подновявате програмата си за упражнения, докато не бъдете прегледани от лекар.**



## Пестене на енергия и контрол над умората

**Умората е най-често съобщаваният симптом, с който се сблъскват хората, възстановяващи се от COVID-19. Тя често се описва като непреодолимо чувство на физическа и психическа умора.**

**Физическа умора:** може да установите, че когато сте уморени, тялото Ви се чувства непреодолимо тежко и че дори малки движения изискват огромно количество енергия.

**Психическа и когнитивна умора:** когато сте уморени, може да Ви е трудно да мислите и да се концентрирате, паметта и възприятието ви за нова информация също са засегнати. Дори намирането на основни думи и решаването на проблеми може да Ви е трудно.

Може да се почувствате уморени, след като сте изпълнили обичайните си задачи, и може да се събудите също толкова изтощени, както когато сте си легнали. Нивото на умора може да се променя от седмица на седмица, от ден на ден или от час на час. Възможно е да нямате мотивация да правите каквото и да било, тъй като се чувствате отпаднали и/или знаете, че предприемането на най-малката задача ще Ви измори. Може да Ви е трудно да обясните изтощението на семейството, приятелите и колегите си.

Да помогнете на другите да разберат вашата отпадналост и как тя Ви въздейства, може да има голямо значение за контрола над умората.

### Темпоритъм

Темпото е стратегия, която Ви помага да избегнете срива и да се справите с дейностите си, без да влошавате симптомите си. Трябва да разработите гъвкав план на дейностите, който да Ви позволи да останете в рамките на настоящите си възможности и да избегнете "претоварването". С течение на времето можете да повишите поетапно активността си, съобразно подобряването на личните Ви нивата на енергия и симптомите Ви в момента.

Като разпределяте дейностите си по график, Вие гарантирате, че:

- контролирате собственото си темпо;
- гарантирате си, че темпото, което сте си задали, е в съответствие с настоящите Ви възможности; и
- редовно и контролирано предизвиквате тялото и ума си да следват установен ритъм, за да подпомогнете постепенното си възстановяване.

Първата стъпка е да помислите колко активен можете да бъдете сега, без да рискувате да се сринете или да рецидивирате. Важно е да не се сравнявате с другите или с това какво сте могли да правите преди. Въз основа на това ще можете да определите базовата си активност. Това е количеството дейност, което можете безопасно да изпълнявате всеки ден.

### **Определяне на приоритети**

Когато нивата Ви на енергия са ниски, може да се наложи да се уверите, че енергията, която изразходвате, се прилага за най-важните за Вас дейности. Може също така да е полезно да определите кои дейности в деня Ви са необходими - т.е. кои задачи "трябва" да се свършат и кои "искате" да свършите, кои дейности биха могли да се извършат в друго време или ден и с кои дейности някой друг би могъл да Ви помогне.

### **План**

Когато планирате деня или седмицата си, разпределете дейностите си, вместо да се опитвате да ги вметите в един ден, ако е възможно. Помислете кога нивата ви на енергия са най-високи и изпълнявайте задачите, които Ви отнемат повече енергия, по това време. Може ли дадена дейност да бъде степенувана, така че да не е необходимо да бъде изпълнена наведнъж? Можете ли, например, да почистите само една стая, а не цялата къща наведнъж?

Освен планирането на дейностите, също толкова важно е да планирате времето за почивка и релаксация, за да можете да се "презаредите". Планирайте си толкова почивки, колкото е необходимо през деня.

Създаването на дневник на дейностите или план на деня ще Ви помогне да определите темпото си и приоритетите, които искате и трябва да направите. Може да са необходими няколко опита, за да се справите, но след като почувствате, че сте намерили подходящото ниво, е важно да осигурите период на последователност, преди да увеличите активността си.



## Справяне с проблеми с гласа

### Проблеми с гласа

COVID-19 може да причини болки в гърлото, дразнеща кашлица и усещане за събиране на секрет и необходимост от редовно прочистване на гърлото. Може да имате слаб, задъхан или дрезгав глас, особено ако сте били вентилирани (с дихателна тръба) в болницата. Възможно е да усещате, че гърлото/горните дихателни пътища са по-чувствителни към заобикалящата Ви среда, отколкото преди да се разбоleetе. Например, ако сте изложени на силен аромат, той може да предизвика кашлица, усещане за стягане на гърлото или ограничаване на дишането. Ако симптомите Ви не се подобряват с течение на времето, моля, потърсете мнението на медицинско лице.

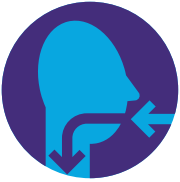
### Съвети при проблеми с гласа

- Стремете се към добра хидратация. Пийте вода през целия ден, за да поддържате гласа си в добро състояние.
- Не натоварвайте гласа си. Не шепнете, тъй като това може да натовари гласните Ви струни. Опитайте се да не повишавате гласа си и да не крещите.
- Вдишването на пара (покриване на главата с кърпа и вдишване на пара от купа с вряла вода) в продължение на 10-15 минути може да помогне при сухота и да овлажни вокалния тракт.
- Стомашният рефлукс (понякога наричан киселинен рефлукс или киселини) е много често срещан, така че избягвайте да се храните късно вечер или да консумирате храни, които предизвикват лошо храносмилане.
- Спрете да пушите.
- Ако говоренето е трудно или неприятно, използвайте други начини за комуникация, като например писане, изпращане на текстови съобщения или използване на жестове.

### Съвети при упорита кашлица

- Опитайте се да дишате през носа вместо през устата.
- Опитайте да смучете бонбони с ниско съдържание на захар.
- Опитайте упражнението "спиране на кашлицата". Веднага щом почувствате желание да се изкашляте, затворете устата си и я покрийте с ръка (задушете кашлицата). В същото време се опитайте да ПРЕГЛЪТНЕТЕ. СПРЕТЕ да дишате - направете пауза. Когато започнете да дишате отново, вдишвайте и издишвайте бавно през носа си.
- Ако кашляте през нощта поради стомашен рефлукс, опитайте се да легнете настрани или използвайте възглавници, за да се подпирате.





## Справяне с проблеми при преглъщане

Възможно е да чувствате затруднения при преглъщането на храни и напитки. Това е така, защото мускулите, които помагат за преглъщането, може да са отслабнали. При тези, които са били вентилирани в болницата, тръбата може да причини натъртване и подуване на гърлото и вокалния тракт. Необходимо е да обърнете достатъчно внимание на справянето с проблемите с преглъщането, за да се избегне задавяне и белодробни инфекции. Това може да се случи, ако храната/напитката "се спусне по грешен начин" и попадне в белите дробове. Ако имате проблеми с преглъщането, тези техники могат да Ви помогнат.

- **Сядайте в изправено положение, когато ядете или пиете.** Никога не яжте и не пиете, докато сте в легнало положение.
- **Поддържайте изправен торс** (седнали, прави или докато се разхождате) поне 30 минути след хранене.
- **Опитайте храни с различна консистенция** (по-плътни или по-леки), за да прецените дали някои храни се преглъщат по-лесно от други. Може да е от полза първоначално да изберете меки, гладки и/или влажни храни или да нарежете твърдите храни на много малки парчета. Хранете се бавно и не бързайте.
- **Съсредоточете се, когато ядете или пиете.** Опитайте се да се храните на тихо място. Избягвайте да говорите, докато ядете или пиете, тъй като това може да отвори дихателните пътища и да доведе до неправилно поемане на храната или напитката.
- **Уверете се, че устата Ви е свободна**, преди следващата хапка или глътка. Ако е необходимо, преглътнете отново.
- **Яжте по-малки порции през деня**, ако се уморявате да изядете една цяла порция наведнъж.
- **Ако кашляте или се задушавате**, когато ядете и пиете, потърсете съвет от лекар, тъй като храната или напитката може да е попаднала по неправилен начин в белите Ви дробове.
- **Поддържайте устата си чиста**, като миете зъбите си и пиете вода, за да се поддържат хидратирани.



## Хранене, включително проблеми с обонянието и вкуса

COVID-19 може да повлияе на апетита и теглото Ви по различни начини. Ако сте прекарвали известно време в болница, може да сте отслабнали. От друга страна, може да сте натрупали нежелано тегло, ако се борите със състояния след COVID и сте по-малко активни от преди. Важно е да се храните добре и да се хидратирате, за да подпомогнете възстановяването на тялото си.

### Хранете се здравословно и балансирано

Здравословното хранене включва следното:

- плодове, зеленчуци, бобови растения (като леща и боб), ядки и пълнозърнести храни (като царевичка, просо, овес, пшеница и кафяв ориз);
- консумирайте поне пет порции (1 порция = 80 г) разнообразни плодове и зеленчуци всеки ден и включете зеленчуци във всяко хранене;
- избирайте пълнозърнести храни, включително пълнозърнест хляб, ориз и макаронени изделия;
- избирайте бобови растения като боб, леща и варица, също така и риба, яйца и нетлъсто месо като добри източници на протеини;
- всеки ден консумирайте млечни продукти или техни алтернативи (например соеви продукти);
- ограничете приема на сол, мазнини и захар:
  - приемът на сол трябва да бъде по-малко от 5 гр. на ден - около една чаена лъжичка
  - приемът на захар трябва да бъде по-малък от 50 гр. на ден - около 12 чаени лъжички
  - приемът на мазнини трябва да бъде по-малък от 30 % от общия енергиен прием, избирайте ненаситени мазнини, съдържащи се в рибата, авокадото, ядките и в растителните масла, а не наситени и трансмазнини; и
- пийте много вода - стремете се към 6-8 чаши на ден.

**Допълнителна информация можете да намерите на страницата "Healthy diet" на уебсайта на СЗО**  
(достъп на адрес: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).

### Съвети при намалено обоняние или вкус

- Осигуряване на добра устна хигиена с миене на зъбите два пъти дневно.
- Правете упражнения за обонянието си, които включват помириране на лимон, роза, карамфил и евкалипт за по 20 секунди два пъти дневно.
- Експериментирайте с билки и подправки като чили, лимонов сок и пресни подправки, за да добавите вкус към храната си, но бъдете внимателни, тъй като те могат да влошат стомашния рефлукс.



## Справяне с проблеми с концентрацията, паметта и мисловния процес

Докато се възстановявате от COVID-19, може да изпитате редица трудности с мисловната си дейност (т.нар. "когниция"). Тези трудности могат да включват проблеми с паметта, вниманието, обработката на информация, планирането и организацията. Това се нарича също "мозъчна мъгла". Мозъчната мъгла често се влошава от умората, т.е. колкото по-уморени сте, толкова повече се забелязват повишени трудности с мисловната си дейност.

Важно е Вие и Вашето семейство да осъзнаете, когато такива проблеми са налице, защото те биха могли да окажат ефект върху взаимоотношенията Ви с другите, ежедневиите Ви дейности, а също и върху нормалното Ви завръщане към работа или учебен процес. Ако изпитвате някои от тези трудности, насоките по-долу могат да Ви помогнат.

- **Минимизиране на разсейването:** опитайте се да работите в тиха среда без разсейващи фактори. Ако е необходимо, можете да използвате тапи за уши. Ако се разсейвате, когато четете текст, закрийте части от текста с помощта на хартия или използвайте пръста си като маркер.
- **Извършване на дейности при по-лека умора:** когато изпълнявате задача, която изисква мисловна дейност, планирайте я за време, когато сте по-малко уморени. Например, ако се уморявате с напредването на деня, направете задачата сутрин.
- **Правете чести почивки:** ако проблемът се задълбочава с напредването на умората, работете по-кратко време и правете почивки.
- **Поставяйте си приемливи цели:** ако имате нещо определено, към което да се стремите, то ще Ви помогне да запазите мотивацията си. Поставяйте си реалистични и постижими цели - например всеки ден да четете пет страници от книга.
- **Направете си график:** опитайте се да съставите дневен/седмичен график на задачите си. Може да Ви помогне да планирате дейностите предварително. Воденето на дневник или разделянето на задачите на по-лесно управляеми части също може да помогне.
- **Ползвайте стимули:** когато постигнете някаква цел, наградете се - опитайте с нещо много просто, например да изпиете чаша чай или кафе, да гледате телевизия или да се разходите.
- **Едно по едно:** не бързайте и не се опитвайте да възприемете твърде много информация наведнъж, тъй като това може да доведе до грешки.
- **Помощни средства:** използването на списъци, бележки, дневници и календари може да подпомогне паметта и рутината Ви.
- **Упражненията за ума:** например хобита или други занимания, решаването на пъзели, игрословици или игри с числа, упражненията за памет, както и четенето, могат много да помогнат. Започнете с упражнения за ума, които за Вас са с постижимо ниво на трудност, и увеличавайте сложността колкото може повече, така че все пак да се справяте. Това е важно, за да се чувствате мотивирани.



## Справяне със стреса, тревожността, депресията и безсънието

Неразположението с COVID-19 и по-дългосрочните симптоми могат да бъдат стресиращи преживявания. Разбираемо е, че това може да се отрази на настроението Ви. Не е необичайно да изпитвате чувство на стрес, тревожност (безпокойство, страх) или депресия (понижено настроение, тъга). Възможно е да Ви сподобят трудни за понсяне мисли или чувства, свързани с физическото Ви оцеляване, особено ако сте били много зле. Настроението Ви може да се повлияе от неприятното чувство, че не можете да се завърнете към обичайните си ежедневни дейности и работа, както бихте искали.

### Релаксиране

Релаксирането Ви помага да съхраните ограничената енергия, с която разполагате, докато се възстановявате от болестта. Тя може да Ви помогне да овладеете тревожността си и да подобрите настроението си. По-долу е даден пример за техника за релаксация.

#### Техника за успокояване

Вдишайте бавно и внимателно и се запитайте:



Кои са петте неща, които мога да видя?



Кои са четирите неща, които мога да почувствам?



Кои са трите неща, които мога да чуя?



Кои са двете неща, чиято миризма усещам?



Какво е едното нещо, което мога да вкуся?

Мислете за отговорите бавно, един по един, и отделете поне 10 секунди за всеки от тях.

Важно е да помните, че симптомите Ви са нормална част от възстановяването след COVID-19. Притеснението и мисленето за симптомите Ви често може да ги влоши. Например, ако се фокусирате върху главоболието, вероятно ще почувчите по-силно главоболие.

Също така е важно да знаете, че симптомите често са свързани: засилването на един симптом води до засилване на друг симптом. Ако сте уморени, концентрацията Ви ще бъде засегната, което от своя страна ще се отрази на паметта Ви, което може да увеличи тревожността Ви и съответно умората Ви. Както можете да видите, това може да се превърне в цикъл. Следователно подобрението в една област трябва да доведе до подобрение в друга

**Ето някои прости съвети, които можете да следвате, за да си помогнете.**

– **Осигурете си достатъчно качествен сън:**

- Поддържайте редовен режим на лягане и събуждане, като при необходимост използвате аларма, за да Ви подсееща;
- Помолете някого или опитайте сами да си осигурите спокойна среда, в която нищо не би могло да смуги почивката Ви, като например прекалено силна светлина или шум.
- Опитайте се да спрете да използвате електронни устройства като телефони и таблети един час преди лягане;
- Би било полезно също така да намалите до минимум приема на никотин (напр. тютюнопушене), кофеин и алкохол; и
- Опитайте техники за релаксиране, за да заспите.

– **Алтернативни техники за релаксация:** примери за техники за релаксация включват медитация, концентрация на вниманието, водено въображение или визуализация, ароматерапия, тай чи, йога и музика.

– **Поддържането на социални контакти** е важно за Вашето психично благосъстояние. Разговорите с други хора могат да Ви помогнат да намалите стреса и да Ви подкрепят.

– **Здравословното хранене и постепенното възобновяване на ежедневните Ви дейности или хобита** спрямо възможностите Ви в момента, ще подобрят настроението Ви.

**Книжката "Doing what matters in times of stress: an illustrated guide" Ви помага да придобиете практическите умения, от които се нуждаете, за да се справите със стреса. Можете да получите достъп до ръководството на следния адрес: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>:**



## Справяне с болката

Болката е често съобщаван симптом от хората, които се възстановяват от COVID-19. Тя може да бъде в определени области на тялото (болки в ставите, мускулни болки, главоболие, болки в гърдите и коремната област) или по цялото тяло. Постоянната болка (продължаваща повече от три месеца) може да намали активността Ви до минимум и да повлияе на съня, нивото на умора, настроението и способността за концентрация или работа. Ако изпитвате специфични симптоми на болката, като например болки в гърдите, които се засилват при активност, трябва да се консултирате с лекар.

### Съвети за справяне с болката

- При ставни, мускулни или общи болки (по цялото тяло) , можете да приемате аналгетици без рецепта, като парацетамол или ибупрофен, с храна.
- Медицинско лице може да Ви предпише лекарства, които да ви помагат при болка, неподвластна на влиянието на обикновените аналгетици без рецепта.
- Може да е трудно да се премахне напълно постоянната болка. Стрежете се да овладеете болката, за да можете да функционирате и да спите по-добре, както и да извършвате основни ежедневни дейности.
- Добрият сън може да помогне за намаляване на симптомите на болката. Ако болката пречи на съня Ви, може да е полезно да съобразите употребата на болкоуспокояващи със съня.
- Слушането на релаксираща музика или медитация също може да помогне за намаляване на нивата на болка.
- Планирането на ежедневните дейности е един от основните инструменти за справяне с болката. Леките физически упражнения също спомагат за освобождаването на вътрешните химически вещества в организма, т.нар. ендорфини, които помагат за намаляване на нивата на болка.
- Бъдете сигурни, че болката е често срещан симптом и преодоляването ѝ може да помогне за прекъсване на порочния кръг на болката. Можете да се справите с леката болка, но не се натоварвайте твърде много, за да не се влошат болката и преумората ("неразположение след физическа активност" (НФА))





## Връщане на работа

Връщането на работа може да бъде предизвикателство след COVID-19 и се нуждае от внимателно планиране и премисляне, за да сте сигурни, че сте готови. Ето някои важни насоки и съображения за връщането Ви на работа.

- Не се връщайте на работа, докато не се почувствате достатъчно добре.
- Дръжте в течение работодателя си относно здравословното Ви състояние.
- Ако се чувствате в състояние да се върнете на работа, консултирайте се с Вашия лекар и със службата по трудова медицина на работодателя, за да получите разрешението за възобновяване на служебните задължения.
- Преразгледайте работните си задължения и преценете дали ще можете да изпълнявате цялата си роля или само част от нея.
- Обсъдете с работодателя си план за връщане на работа, който включва постепенно увеличаване на задълженията Ви за определен период от време (наричан още "поетапно връщане на работа") и го преразглеждайте редовно. Това може да помогне за предотвратяване на рецидив и евентуално бъдещо отсъствие от работа. Когато се върнете, могат да бъдат направени корекции в работния Ви режим, като например намалено работно време, работа от дома или поемане на по-леки задачи като начало.
- Вашият работодател трябва да Ви подкрепи в този процес на поетапно връщане към работа, тъй като това може да отнеме седмици или месеци в зависимост от естеството на симптомите и характера на работата Ви.
- Ако не сте в състояние да изпълнявате изискванията на длъжността си, можете да обмислите промяна на задълженията или преназначаване.
- Ако смятате, че здравословното Ви състояние може да се отрази на работата Ви в дългосрочен план, консултирайте се с Вашия лекар и работодател, за да бъдат направени необходимите корекции въз основа на националните законови изисквания и разпоредби.

# Дневник за проследяване на симптомите

Моля, посочете в първата колона Дати това е нов симптом след възстановяването от заболяването или стар симптом, който сте имали преди COVID-19.

В следващите колони дайте оценка на всеки симптом по скалата **от 0 до 3 (0 не е наличие, 1 лек или слаб проблем, 2 умерен проблем, 3 сериозен или застрашаващ живот)**.

Въвеждайте резултатите си веднъж седмично, за да видите дали симптомите Ви се подобряват или влошават (рецидив).

## СИМПТОМИ

	Нов симптом Да/Не	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата
		Оценка 0-3	Оценка 0-3	Оценка 0-3	Оценка 0-3	Оценка 0-3	Оценка 0-3
<b>Задръжвате ли се</b> , когато изкачвате стъби или се обичинате?							
Имате ли <b>кашлица/чувствителност на гърлото/промяна в гласа</b> ?							
Имате ли промяна в усещането за <b>мирис или вкус</b> ?							
Имате ли някакви затруднения с <b>прегъждането</b> на гечности или твърди вещества?							
Чувствате ли се <b>уморени (отпадали)</b> през деня?							
Имате ли <b>влошаване на симптомите</b> 6-24 часа след физическо или умствено натоварване?							
Имате ли някаква <b>болка</b> (стадна болка/мускулна болка/главоболем/коремна болка)?							
Получавате ли <b>палпитации</b> (ускоряване на сърдечния ритъм) по време на движение или дейност?							
Получавате ли <b>замаяване</b> по време на движение или дейност?							
Имате ли затруднения със <b>съня си</b> ?							
Имате ли проблеми с <b>познавателните способности</b> (памет/концентрация/планиране)?							
Чувствате ли се <b>тревожни</b> ?							
Чувствате ли се потиснати или <b>депресирани</b> ?							
Имате ли проблеми в <b>общуването</b> (намилране на правините думи)?							
Имате ли проблеми с <b>мобилеността (придвижването)</b> ?							
Имате ли проблеми с извършването на <b>дейности за лична хигиена</b> , като къпане или обичане?							
Имате ли проблеми с извършването на <b>други ежедневи дейности</b> , като домакинска работа или пазаруване?							
Имате ли проблеми с <b>приките</b> за членовете на семейството или с <b>общуването с приятели</b> ?							
Други симптоми (Въведете) —							
Други симптоми (Въведете) —							
Други симптоми (Въведете) —							



## Регионален офис на СЗО за Европа

Световната здравна организация (СЗО) е специализирана агенция на Организацията на обединените нации, създадена през 1948 г. с основна отговорност за международните здравни въпроси и общественото здраве. Регионалният офис на СЗО за Европа е един от шестте регионални офиса по света, всеки от които има собствена програма, съответстваща на здравните приоритети в страните, които съответният офис обслужва.

### Държави-членки

Албания	Литва
Андора	Люксембург
Армения	Малта
Австрия	Монако
Азербайджан	Черна гора
Беларус	Нидерландия
Белгия	Северна Македония
Босна и Херцеговина	Норвегия
България	Полша
Хърватска	Португалия
Кипър	Република Молдова
Чехия	Румъния
Дания	Руска Федерация
Естония	Сан Марино
Финландия	Сърбия
Франция	Словакия
Грузия	Словения
Германия	Испания
Гърция	Швеция
Унгария	Швейцария
Исландия	Таджикистан
Ирландия	Турция
Израел	Туркменистан
Италия	Украйна
Казахстан	Обединено Кралство
Киргизстан	Узбекистан
Латвия	

**World Health Organization  
Regional Office for Europe**  
UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Copenhagen Ø,  
Denmark  
el.: +45 45 33 70 00  
Fax: +45 45 33 70 01  
Email: [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)  
Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

© World Health Organization 2021.  
Някои права запазени.  
Тази работа е достъпна съгласно CC  
BY-NC-SA 3.0 IGO лиценз

Второ издание  
WHO/EURO:2021-855-40590-61584