8 TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19

Odzyskaj formę po COVID-19

Weź udział w programie NFZ i **poczuj się lepiej**

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

Zdrowe Życie

Zeskanuj kod QR **Akademia NFZ**

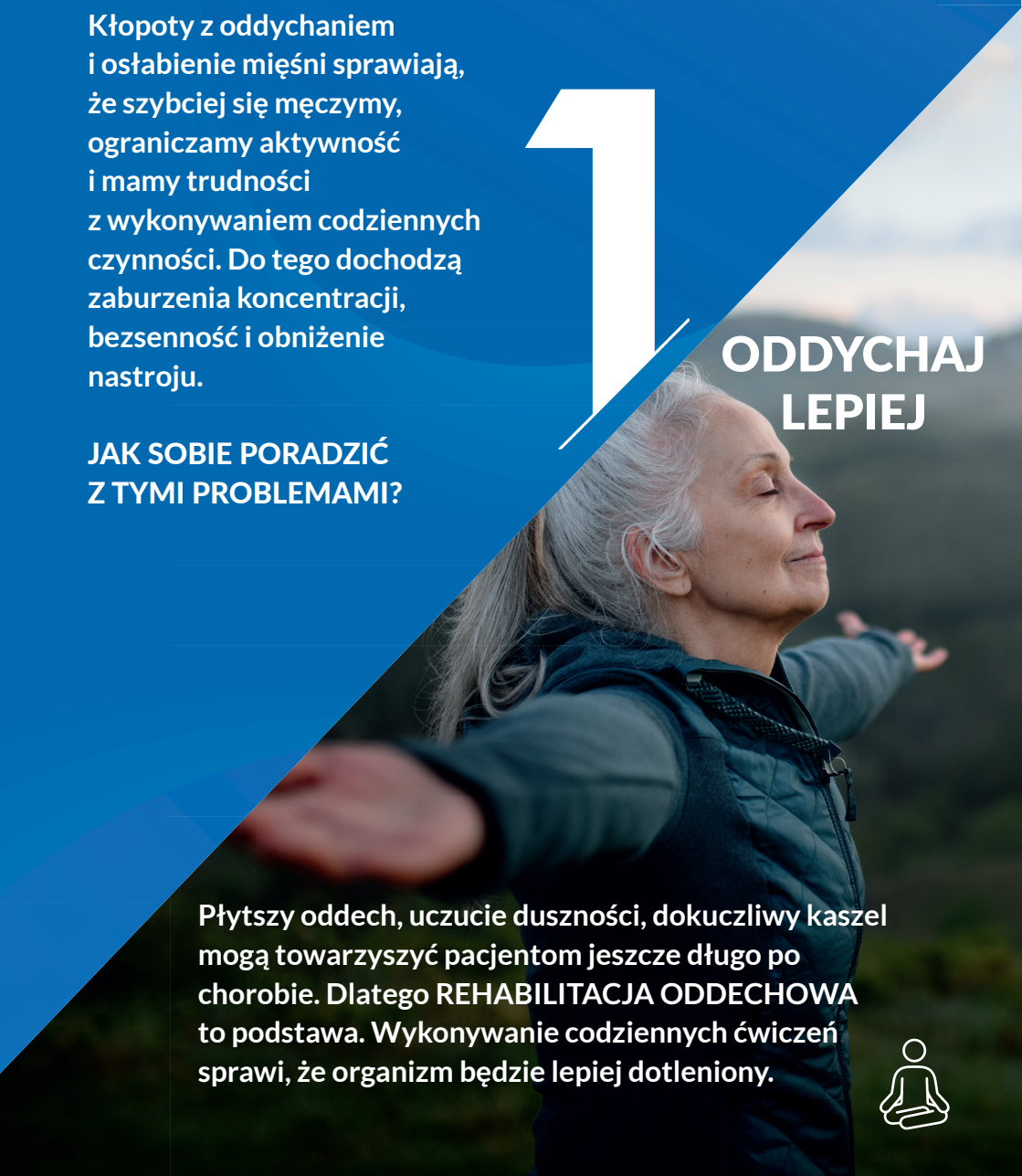
Osoby po przejściu zakażenia koronawirusem potrzebują czasu, by wrócić do pełni sił

Dołącz do programu *8 TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19*.

Kłopoty z oddychaniem i osłabienie mięśni sprawiają, że szybciej się męczymy, ograniczamy aktywność i mamy trudności z wykonywaniem codziennych czynności. Do tego dochodzą zaburzenia koncentracji, bezsenność i obniżenie nastroju.

JAK SOBIE PORADZIĆ Z TYMI PROBLEMAMI?

1 ODDYCHAJ LEPIEJ



Płytszy oddech, uczucie duszności, dokuczliwy kaszel mogą towarzyszyć pacjentom jeszcze długo po chorobie. Dlatego REHABILITACJA ODDECHOWA to podstawa. Wykonywanie codziennych ćwiczeń sprawi, że organizm będzie lepiej dotleniony.

2 BĄDŹ AKTYWNY

RUCH POMAGA NAM WRACAĆ DO ZDROWIA
Sprawia, że organizm szybciej się regeneruje. Wystarczy regularny, umiarkowany wysiłek, by odzyskać siłę. Zacznij od krótkich spacerów i ćwiczeń w domu według wskazówek lekarzy, fizjoterapeutów i psychologa.

Masz wysokie ciśnienie? Jesteś po zawale, udarze lub chorujesz przewlekle?
Zapytaj swojego lekarza, czy program jest dla Ciebie. Dostosuj tempo i rodzaj ćwiczeń do swoich możliwości.

3 GOTUJ I JEDZ ZDROWIEJ

To co jesz, ma wpływ na to, jak się czujesz. Sięgaj po produkty, które wzmacniają Twoją odporność i dodają energii. Dlatego skorzystaj z PROSTYCH PRZEPISÓW portalu Diety NFZ. Potrawy przygotujesz szybko i samodzielnie, nawet jeśli do tej pory nie gotowałeś. Odwiedź stronę **diety.nfz.gov.pl.**

4 ZADBAJ O PAMIĘĆ, SEN I DOBRE SAMOPOCZUCIE

Choroba i izolacja mogły wpłynąć na samopoczucie. Koronawirus u części pacjentów osłabił pamięć i spowodował kłopoty ze snem. Jak sobie radzić z tymi problemami? Skorzystaj z porad specjalistów i poczuj się lepiej.

Nie czekaj, zacznij już dziś
na **akademia.nfz.gov.pl**