

پس از بهبودی از کرونا چه کارهایی نباید انجام داد؟

افراد مبتلا به کرونا پس از بهبودی باید برای مدتی برخی از کارها را انجام ندهند تا سیستم ایمنی آنها تقویت شود و سلامت آنها همانند گذشته بازگردد.

به گزارش سایت خبری پرسون، کرونا بیماری هزار چهره و فراگیری است که امروز جهان را در نوردیده و صدها هزار نفر از مردم مناطق مختلف دنیا را زمین گیر کرده است.

بیماری که با غلبه بر سیستم ایمنی فرد، تمام ساختار بدنی و روحی را دچار تلاطم و دگرگونی می‌کند و عوارض متنوعی به همراه دارد.

این روزها در ایران نیز افراد مبتلای زیادی هستند که یا در خانه و گذراندن قرنطینه خانگی هستند و یا در مراکز درمانی در مسیر درمان قرار دارند.

یکی از موضوعات مهم و اساسی در حوزه بیماران کرونا توجه به نوع فعالیت و تغذیه بیماران و بهبود یافتگان است؛ به شکلی که رعایت برخی نکات مهم در دوران ابتلا و پس از آن در دوران بهبودی و پسا کرونا امر قابل توجهی است.

برای این منظور افراد مبتلا و بهبودیافته از کرونا باید برای مدتی از انجام برخی فعالیت‌های جسمی و فکری شدید خودداری کنند.

آنچه در ادامه می‌آید نکات طلایی برای مبتلایان و بهبودیافتگان کروناست تا با رعایت این توصیه‌ها سریعتر سلامت بدن خود را بدست آورند.

۱) بیماران باید حداقل تا یک ماه کار و ورزش سنگین نکنند؛ حتی در منزل تا بدن‌شان به نقطه اول سلامی باز گردد؛ باید دقت کنید طبیعتا توان بدنی‌شان پس از بیماری، مثل قبل نیست.

۲) تعداد زیادی پله را بالا و پایین نروید.

۳) برای مدت طولانی به شکل ایستاده نباشید.

۴) دوش آب داغ نگیرید.

۵) به علت افت ناگهانی فشار خون و احساس تپش قلب تا یک مدت حتما تغذیه خوب را به همراه داشته باشید؛ سبزیجات، میوه، مایعات و پروتئین بیشتری دریافت کنید.

۶) دقت کنید نگفتیم تا یک ماه ناقل هستید؛ بلکه مجدد همین جا یادآوری می‌کنیم برای واریانت دلتا، ۳ هفته قرنطینه توصیه می‌شود.

۷) سیگار و دخانیات مصرف نکنید

۸) فست فود نخورید

۹) مصرف ویتامین‌ها و مواد مغذی دارای انواع ویتامین‌ها را در برنامه خود قرار دهید و با نظر پزشک مکمل‌ها را مصرف کنید

۱۰) حتی الامکان در تجمعات و مهمانی‌های شلوغ نروید

دقت کنیم! درست است که شرایط خوبی نیست اما باور کنید همچنان اگر رعایت کنید و آگاهی‌تان را بالا ببرید، به راحتی می‌توانید از ابتلا به بیماری کرونا پیشگیری کنید؛ حتی اگر هم مبتلا شوید خیلی خوب بیماری را پشت سر می‌گذارید.

برای اینکه سریعتر از شرایط بیماری کرونا و عوارض و پیامدهای آن خارج شویم، رعایت نکات یاد شده و پرهیز از انجام برخی امور، فرایند رسیدن به شرایط طبیعی بدن و ادامه زندگی روزانه را تسهیل می‌کند.

منبع: فارس