

**Памятка**  
по соблюдению профилактических мероприятий

Граждане, перенесшие в легкой или бессимптомной форме коронавирусную инфекцию COVID-19 должны:

1. Выполнять рекомендации лечащего врача по вторичной профилактике развития фиброзных процессов в легких (Приложение 2).
2. Укреплять иммунитет.
3. Ежедневно заниматься дыхательными упражнениями, рекомендованными врачом (Приложение 3).
4. Выполнять аэробную низкоинтенсивную физическую нагрузку (ходьба, велокинез) не менее 30 минут в день 3 раза в неделю на протяжении 8-12 недель.
5. Увлажнять слизистую бронхов ингаляцией с минеральной водой (Боржоми) с использованием ультразвукового или компрессорного ингалятора ( 2 раза в день в течении 10 дней).
6. Вести здоровый образ жизни, контролировать артериальное давление (АД), количество растворенного в крови кислорода (сатурация) и частоту сердечных сокращений (пульса) (ЧСС). В случае изменения показателей незамедлительно обращаться за медицинской помощью.
7. Соблюдать правила личной и общественной гигиены и четко выполнять предписания в отношении соблюдения масочно-перчаточного режима.