

F0 cần làm gì sau khi đã âm tính với Covid-19?

07:20 15/03/2022

Một số di chứng, biến chứng có thể xảy ra ở người mắc Covid-19 và có thể kéo dài sau khi họ đã khỏi bệnh như hụt hơi, chóng mặt, mất ngủ,... Vì vậy, để bảo vệ bản thân trước tình trạng hậu Covid-19, bác sĩ cũng khuyến cáo người đã mắc Covid-19 thực hiện một số việc sau:



Ảnh minh họa

Khi đã khỏi Covid-19 người bệnh cần phải tiếp tục theo dõi và nâng cao sức khỏe toàn diện, phục hồi chức năng, vật lý trị liệu, dinh dưỡng và chăm sóc tinh thần, giấc ngủ.

Tập thở: Hít vào, thở ra chậm, hít sâu dần dần và thở ra nhẹ nhàng không vội vã và nhịp độ tăng lên từng ngày.

Tập thể dục: Hàng ngày vận động nhẹ nhàng như đi bộ chậm, tập thể dục nhẹ, đạp xe đạp rất chậm, tập dưỡng sinh. Tập theo các chương trình thể dục trên đài truyền hình mỗi sáng lúc 5 giờ, nếu tự tập phải đảm bảo 30 phút hàng ngày.

Đi bộ: Một nghiên cứu năm 2011 cho thấy người trưởng thành khỏe mạnh có thể đi bộ khoảng từ 4.000 đến 18.000 bước/ngày tùy theo yêu cầu. Tuy nhiên mục tiêu 10.000 bước/ngày là khá phù hợp cho người trưởng thành khỏe mạnh.

Dinh dưỡng đúng: Chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ nhanh chóng giúp cải thiện tình trạng dinh dưỡng, cải thiện các chức năng cho cơ thể. Người sau điều trị Covid-19 thường mệt mỏi, chán ăn, vì vậy, cần ăn nhiều lần trong ngày, khoảng 5 bữa/ngày, tránh ăn quá no có thể gây khó thở. Các món ăn chế biến ở dạng mềm, thái nhỏ, hầm kỹ để dễ tiêu hóa và hấp thu. Thay đổi món ăn thường xuyên, tránh đơn điệu để bữa ăn sẽ ngon hơn. Tăng cường bổ sung sữa và các sản phẩm của sữa 2 cốc/ngày.

Chăm sóc sức khỏe tinh thần: Ngủ đủ giấc, nghe nhạc, thư giãn và trao đổi thông tin với mọi người xung quanh để cuộc sống trở lại bình thường.

Linh Tuệ