



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



SAMODZIELNA REHABILITACJA PO CIĘŻKIM COVID-19

Radzenie sobie z codziennymi aktywnościami

Po przebyciu ciężkiej choroby możesz odczuwać spadek energii, a niektóre czynności wymagają od Ciebie więcej wysiłku niż wcześniej. Jeśli czujesz się podobnie, wypróbuj poniższe rozwiązania.

- **Dostosuj swoje oczekiwania** względem codziennych obowiązków.
- **Oszczędzaj siły**, wykonując niektóre codzienne czynności w pozycji siedzącej.
- **Nie przemęczaj się**, staraj się wykonywać łatwiejsze zadania naprzemiennie z tymi, które wymagają więcej wysiłku.
- **Pozwól sobie pomóc** z czynnościami, które sprawiają Ci trudności.
- **Zadbaj o spokojny powrót do codziennych czynności**. Nie podejmuj się codziennych obowiązków, zanim nie poczujesz się na to gotowy/a.

Skontaktuj się z pracownikiem ochrony zdrowia, jeśli wykonywanie codziennych czynności nadal sprawia Ci trudność.