



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe



SAMODZIELNA REHABILITACJA PO CIĘŻKIM COVID-19

# Porady dotyczące przyjmowania pokarmów, płynów oraz przełykania

Jeśli podczas pobytu w szpitalu byłeś/aś sztucznie wentylowany/a za pomocą rurki intubacyjnej, możesz zauważyć, że masz pewne trudności w przełykaniu pokarmów stałych i płynów.

Poniższe techniki mogą okazać się pomocne.

- **Siedź prosto** za każdym razem, kiedy coś jesz lub pijesz. Nigdy nie spożywaj pokarmów lub płynów w pozycji leżącej.
- **Pozostań w pozycji wyprostowanej** (siedząc, stojąc lub spacerując) przez przynajmniej 30 minut po posiłku.
- **Staraj się spożywać pokarmy o różnej konsystencji (gęste, rzadkie)** aby sprawdzić, które pokarmy są dla Ciebie najłatwiejsze do przełknięcia.
- **Pozostań skoncentrowany/a** gdy jesz lub pijesz.
- **Nie spiesz się podczas jedzenia.**
- Przed wzięciem kolejnego kęsa lub łyka napoju **upewnij się, że już nic nie masz w ustach.**
- **Spożywaj mniejsze ilości pokarmu** w ciągu dnia, jeśli męczy Cię spożywanie pełnych posiłków.
- Jeśli zaczynasz kasłać, dławić się lub jest Ci coraz trudniej wziąć oddech podczas jedzenia lub picia, **zrób przerwę, aby się zregenerować.**

**Jeśli jedzenie i picie nadal sprawia Ci trudności, skontaktuj się z lekarzem.**