

# INFECȚIA CU CORONA VIRUS DE TIP NOU (COVID-19)

Coronavirusurile (CoV) sunt o familie numeroasă de virusuri care provoacă boli ce variază de la răceală comună la boli mai severe, cum ar fi Sindromul Respirator din Orientul Mijlociu și Sindromul Respirator Acut Sever. COVID-19 este o boală nouă care a fost descoperită în anul 2019 și nu a fost identificată anterior la om. Infecția cu Coronavirus de tip nou (COVID-19) este provocată de virusul SARS-CoV-2.

Actualmente se cunosc cel puțin încă patru coronavirusi, pe lângă SARS-CoV-2, care circulă în rândul populației generale (HCoV-229E, -OC43, -NL63, -HKU1) provocând semne clinice de infecție acută a căilor respiratorii superioare de gravitate ușoară-medie.

**Sursa de infecție** – omul bolnav, sau persoanele purtătorii de virusuri asimptomatici (importanța și ponderea lor este, la moment, în discuție). Se consideră că sursa primară de infecție a fost animală, virusul, în urma mutațiilor genetice căpătând capacități invazive pentru oameni.

**Perioada de contagiozitate.** Virusul poate fi depistat din căile respiratorii în ultimele 1-2 zile de incubație, până la 7-12 zile în cazurile de gravitate ușoară-medie; 14-24 zile în cazurile cu evoluție severă (maximum 37 zile), sau până la deces. SARS-CoV-2 este răspândit atât de pacienții cu manifestări clinice, cât și de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus. SARS-CoV-2 a fost depistat și din materiile fecale în 30% cazuri începând cu ziua 5 de boală și până la 4-5 săptămâni de manifestări clinice (viabilitatea virusului din materiile fecale rămâne o problemă discutabilă la moment).

**Transmiterea.** Deși se consideră că virusul SARS-CoV-2 a pornit de la un rezervor animal, actualmente se transmite interuman cu o viteză exponențială, determinând cazuri severe și decese la nivel global. Calea de transmitere a SARS-CoV-2 este prin aero-picături (secreții nazofaringiene) și contact direct sau habitual (prin mâini și obiecte contaminate cu secreții infectate). Transmiterea prin aerosoli (formate prin uscarea picăturilor) la distanțe mari nu este caracteristică infecției COVID-19. Virusul SARS-CoV-2 este stabil timp de câteva ore până la trei zile în aerosoli și pe suprafețe (în aerosoli timp de până la trei ore, până la patru ore pe cupru, până la 24 de ore pe carton și până la 2-3 zile pe plastic și oțel inoxidabil). În general, coronavirusurile sunt sensibile la razele ultraviolete și la căldură și pot fi inactivate prin încălzire la 56°C timp de 30 min, 40°C timp de 1 oră și solvenți lipidici, cum ar fi eter, 75% etanol, dezinfectant cu conținut de clor, acid peroxidoacetic, cu excepția clorhexidinei.

**Receptivitatea** - este generală. La debutul epidemiei, apoi pandemiei cu COVID-19 oamenii neavând imunitate față de această infecție.

**Contagiozitatea.** Este mare în special în colectivități sau alte locuri aglomerate, în special atunci când distanța între oameni este mai mică de 1 metru. Infecția COVID-19 a fost declarată drept pandemie de către

OMS în data de 11 martie 2020. Ultima pandemie declarată de OMS a fost cu virusul gripal A(H1N1). Virusul SARS-CoV-2 este actualmente răspândit în toată lumea, oamenii neavând imunitate față de această infecție. Ultima pandemie declarată a fost cea de virusul gripal H1N1 în 2009.

**Imunitatea postinfecțioasă** obținută în urma infecției naturale este specifică față de serotipul coronavirusului. Durata imunității la moment nu se cunoaște.

**Perioada de incubație** este de 2-14 zile (95% între 4-7 zile).

### **SEMNELE CLINICE SPECIFICE COVID-19**

De obicei COVID-19 are un debut treptat, în primele zile de boală pacienții manifestând doar subfebrilitate și fatigabilitate.

În general, cele mai importante seme clinice care apar pe parcursul bolii sunt:

- subfebrilitatea sau febra 83-98% de cazuri;
- tusea seacă 76-82%;
- stare de rău general 11-44%;
- tusea productivă 33%;
- dispnee 33%; cefalee 14%;
- dureri faringiene 14%;
- rinoree sau nas înfundat 5%;
- strănut 5%;
- disfuncții gastrointestinale ușoare 3.7%,
- anosmie.

**Atenție:** absența febrei nu exclude infecția COVID-19.

### **PROFILAXIA NESPECIFICĂ**

**Scopul:** reducerea riscului de transmitere a COVID-19/infecțiilor respiratorii acute.

**La nivel de comunitate.** La nivel de comunitate vor fi difuzate informații cu privire la:

- evitarea călătoriilor în zonele cu cazuri confirmate de COVID-19;
- evitarea contactului strâns cu persoanele care suferă de infecții respiratorii acute;
- spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun;
- utilizarea dezinfectanților pe bază de alcool pentru igiena mâinilor, în special după contactul direct cu persoanele bolnave sau cu obiectele de mediu din apropierea bolnavilor;
- evitarea contactului neprotejat cu animale de la ferme sau cu animalele sălbatice;
- utilizarea tehnicii de a tuși/strănută în pliul cotului sau să-și acopere nasul și gura în timpul tusei/strănutului cu un șervețel de unică folosință, urmată de aruncarea acestuia după utilizare și spălarea imediată a mâinilor cu apă și săpun sau prelucrarea cu un dezinfectant pe bază de alcool;
- informarea telefonică despre revenirea din zonele cu risc de COVID-19 și despre regulile de autoizolare la domiciliu.

### **Tratamentul pacienților la domiciliu**

- Igiena cavității nazale cu Sol.Salinăizotonică sau hipertonică
- La necesitate: gargarisme cu soluții dezinfectante - salină sau bicarbonat de sodiu 2%
- În caz de febră ( $t \geq 38,50C$ ) - Paracetamol
- La necesitate - tratament simptomatic
- NU SE RECOMANDĂ: imunomodulatoare, antibiotice, glucocorticoizi.

## **Recomandări pentru dezvoltarea deprinderilor de autoîngrijire în perioada de reabilitare după COVID-19**

### **Cui sunt destinate respectivele recomandări?**

Acestea sunt recomandări de bază pentru adulții care au fost în stare medie și gravă și au fost internați în spital cu COVID-19. Recomandările țin de următoarele aspecte:

- Managementul dificultăților respiratorii
- Exersare după externarea din spital
- Managementul problemelor legate de voce
- Managementul consumului de alimente și lichide și al ingerării
- Managementul problemelor legate de atenție, memorie și gândirea lucidă
- Managementul activităților zilnice
- Managementul stresului și al problemelor legate de dispoziție
- Când se va contacta un lucrător medical

Medicul dumneavoastră poate să vă indice acele exerciții din Recomandări, care vi se potrivesc. Exercițiile și recomandările nu trebuie să înlocuiască nici un program personalizat de exerciții sau recomandări primite de la medici, la externare.

Familia și prietenii dumneavoastră vă pot sprijini în perioada de recuperare și de aceea, ar fi util să citească și ei aceste Recomandări.

### **Managementul dificultăților respiratorii**

Este lucru știut că pacienții se confruntă cu dificultatea de a respira după ce au fost externați. Fiind în stare gravă și bolnav, ați pierdut puterea și condiția fizică, ceea ce înseamnă că puteți cu ușurință să vă confrunțați cu dificultatea de a respira. Această stare ar putea induce anxietate, ceea ce ar îngreuna și mai mult respirația dificilă. Rămâneți calm și învățați cum să depășiți cel mai bine această dificultate fiind ajutați.

Dificultatea de respirație va dispărea odată cu sporirea treptată a activităților și exercițiilor, însă și pozițiile și tehnicile descrise în continuare, de asemenea vă pot ajuta în acest sens.

Dacă începeți să aveți dispnee de scurtă durată, care nu se ameliorează după adoptarea aceste poziții sau tehnici, contactați medicul dumneavoastră.

### **Poziții care ușurează dificultățile respiratorii**

În continuare, sunt descrise câteva poziții care ar putea reduce dificultățile respiratorii. Încercați-le pe fiecare, pentru a vedea care vă va ajuta. De asemenea, puteți încerca și tehnicile de respirație enunțate în continuare, prin adoptarea oricărei poziții descrise pentru o mai bună respirație.

1. Culcat lateral ridicat Stați culcat pe o parte, sprijinindu-vă de pernele care vă susțin capul și gâtul, în timp ce genunchii sunt ușor îndoți.

2. Așezat aplecat în față Așezat la masă, aplecați trunchiul în față, puneți capul și gâtul pe o pernă, aducând brațele pe masă. De asemenea, încercați aceeași poziție, dar, fără pernă.
3. Așezat aplecat în față (fără masă) Așezat pe scaun, aplecați-vă în față și puneți mâinile pe genunchi sau pe mânerul scaunului.
4. Aplecat în față, în picioare Stând în picioare, aplecați-vă în față, sprijinindu-vă de pervaz sau altă suprafață fixă.
5. În picioare, cu suport dorsal Stați sprijinit de un perete, cu brațele lângă corp, cu picioarele depărtate de perete (aprox. 30 de cm) și la lățimea șoldului.

## **Tehnici de respirație**

### **1. Respirație controlată**

Această tehnică vă va ajuta să vă relaxați și să vă controlați respirația:

- Așezați-vă într-o poziție confortabilă și cu sprijin
  - Puneți o mână pe torace și cealaltă pe abdomen
  - Închideți ochii, dacă acest lucru vă ajută să vă relaxați (altfel, lăsați-i deschiși) și concentrați-vă pe respirație
  - Inspirați lent, pe nas (sau pe gură, dacă nu puteți pe nas) și apoi, expirați pe gură
  - Atunci când respirați, veți simți că mâna de pe abdomen se ridică mai des decât cea de pe torace •
- Reduceți efortul la minim posibil și respirați lent, relaxat și calm.

### **2. Respirație ritmică**

E util a practica această tehnică atunci când desfășurați activități care ar putea implica un efort mai mare sau care v-ar îngreuna respirația, așa precum urcatul scărilor sau a unui deal. Este important să rețineți că nu trebuie să vă grăbiți.

- Această activitate ar putea fi divizată în segmente mai mici, pentru o realizare mai ușoară, fără să obosiți sau să rămâneți fără aer la final
- Inspirați înainte de a face „efortul” din această activitate, ca de exemplu, înainte de a urca o treaptă
- Expirați când faceți efortul și anume, în timpul urcatului pe treaptă
- Dacă vă este comod, inspirați pe nas și expirați pe gură

## **Exersarea după externarea din spital**

Exercițiul este o parte importantă a recuperării după formele grave de COVID-19. Exercițiile pot contribui la:

- Îmbunătățirea condiției fizice
- Reducerea dificultăților respiratorii
- Creșterea forței musculare
- Ameliorarea echilibrului și a coordonării
- Îmbunătățirea gândirii

- Scăderea stresului și îmbunătățirea dispoziției
- Consolidarea încrederii
- Îmbunătățirea energiei dumneavoastră

Găsiți o modalitate de a păstra motivația dumneavoastră de a exersa. Puteți urmări progresul făcând însemnări într-o agendă sau într-o aplicație pentru exerciții de pe telefonul sau ceasul dumneavoastră.

### **Exersarea în siguranță**

Exersarea în siguranță este esențială, chiar dacă înainte de a vă îmbolnăvi, vă deplasați independent și obișnuiți să faceți exerciții. Acest lucru este cu precădere important, dacă:

- Ați avut dificultăți legate de mișcare înainte de internare
- Ați avut căzături înainte sau în timpul aflării în spital
- Ați avut probleme de sănătate sau accidente/vătămări care ar putea să vă afecteze sănătatea în timpul exercițiilor
- Ați fost externat din spital și vi s-a prescris oxigen medicinal

În aceste cazuri, trebuie să exersați cu cineva alături, în scopuri de siguranță. Oricine administrează oxigen, **TREBUIE** să discute cu medicul despre utilizarea oxigenului în timpul exercițiilor, înainte de a le începe.

**Aceste reguli simple vă vor ajuta să exersați în siguranță:**

- Întotdeauna faceți exerciții de încălzire înainte și, exerciții de relaxare după
- Purtați haine largi și comode și încălțăminte de susținere
- Începeți să exersați după cel puțin o oră de la masă
- Consumați apă din plin
- Evitați exercițiile pe timp de caniculă
- Exersați în interior pe timp rece Dacă aveți oricare dintre aceste simptome, nu faceți exerciții sau, încetați exersarea și apelați la medicul dumneavoastră:
- Greață sau senzații de vomă
- Amețeală sau senzație de cap ușor
- Respirație deficitară severă
- Palme umede sau transpirație
- Presiune toracică
- Durere crescândă

Nu uitați să respectați regulile de distanțare fizică atunci când exersați în aer liber, dacă aceste spații există acolo unde locuiți.

### **Exersarea la nivelul pozitiv**

Pentru a înțelege dacă exersați la nivelul potrivit, gândiți-vă la felul în care spuneți o propoziție:

- Dacă puteți pronunța întreaga propoziție și nu simțiți că ați rămas fără aer, puteți să exercițiți și mai intens
- Dacă nu puteți vorbi deloc sau puteți spune câte un cuvânt și vă sufocați, atunci, exercițiile sunt prea intense
- Dacă puteți pronunța o propoziție, făcând pauze o dată sau de două ori pentru a lua aer și vă este dificil să respirați (de la moderat la aproape sever), atunci, nivelul de dificultate al exercițiului este potrivit.

Țineți minte, este normal să aveți dificultăți respiratorii atunci când faceți exerciții și acest lucru nu e nici periculos, nici dăunător. Treptat, consolidarea condiției fizice vă va ajuta să aveți mai puține episoade legate de respirația îngreunată. Pentru a vă îmbunătăți fizicul, atunci când veți face exerciții, trebuie să simțiți o dificultate respiratorie care se încadrează între moderată și aproape severă.

Dacă respirați atât de greu încât nu puteți vorbi, reduceți din intensitate sau faceți o pauză până când respirația devine mai controlată.

### Exerciții de încălzire

Încălzirea corpului se face cu scopul de a-l pregăti pentru exerciții și de a evita orice traumă. Încălzirea va dura aproximativ 5 minute și la sfârșit, trebuie să simțiți o ușoară dificultate în respirație. Exercițiile de încălzire pot fi efectuate așezat sau în picioare. Dacă faceți încălzirea în picioare, sprijiniți-vă de o suprafață fixă, în caz de necesitate. Repetați fiecare mișcare de 2-4 ori.

#### Exemple de exerciții de încălzire

1. **Ridicarea umerilor** - Ridicați lent umerii spre urechi și apoi, coborâți-i
2. **Rotirea umerilor** - Lăsați brațele relaxate în poziția lor sau, puneți-le pe genunchi și rotiți încet umerii înainte și înapoi
3. **Înclinarea laterală** - Stați în poziție dreaptă și cu brațele de-a lungul corpului - Alunecați un braț, apoi altul înspre podea, aplecându-vă lateral
4. **Ridicarea genunchilor** - Ridicați pe rând genunchii și coborâți-i lent, fără a depăși nivelul șoldului
5. **Mișcarea gleznelor** - Începeți cu orice picior, atingeți podeaua cu vârful tălpii, apoi, faceți același lucru cu călcâiul și, schimbați piciorul
6. **Rotirea gleznelor** - Desenați imaginar cercuri cu degetele de la un picior, apoi repetați cu celălalt.

### Exerciții de fitness

Trebuie să efectuați exerciții de fitness timp de 20-30 de minute, 5 zile pe săptămână.

În continuare, sunt descrise unele exemple de diferite tipuri de exerciții de fitness, însă, orice activitate care vă face dificilă respirația (de la moderată la aproape severă) poate fi inclusă în exercițiile de fitness. Cronometrați exercițiul de fitness și treptat, fixați acel timp, care vi se potrivește. S-ar putea să creșteți gradual acest timp, cu încă 30 de secunde sau 1 minut de activitate. Va fi nevoie de ceva timp până veți reveni la nivelul de activitate cu care erăți obișnuit înainte de a vă îmbolnăvi.

#### Exemple de exerciții de fitness

## **1. Mersul pe loc**

- Dacă e necesar, sprijiniți-vă de un scaun sau o suprafață stabilă și, luați un alt scaun pe care să vă odihniți
- Ridicați pe rând câte un genunchi

În continuare la acest exercițiu:

- Ridicați cât mai sus genunchii, dacă este posibil, până la nivelul șoldului

Când se face acest exercițiu:

- Dacă nu puteți ieși la plimbări în aer liber
- Dacă nu puteți să parcurgeți distanțe mai mari fără a vă așeza pe scaun

## **2. Step-ul**

- Utilizați treapta de jos a scărilor dumneavoastră drept platformă pentru step
- Dacă e necesar, sprijiniți-vă de balustradă și, să aveți un scaun în apropiere, pe care să vă odihniți - Urcați și coborâți de pe scară, alternând picioarele la fiecare 10 pași

În continuare la acest exercițiu:

- Optați pentru o înălțime mai mare sau, creșteți viteza pașilor la urcare/coborâre
- Dacă aveți un echilibru suficient de bun, pentru a face acest exercițiu fără a vă sprijini, atunci, puteți să țineți greutatea cât urcați/coborâți

Când se face acest exercițiu:

- Dacă nu puteți ieși afară
- Dacă nu puteți să parcurgeți distanțe mai mari fără a vă așeza pe scaun

## **3. Plimbatul**

- Utilizați, la necesitate, un cadru de mers, cârje, sau un baston
  - Alegeți un drum care este relativ neted În continuare la acest exercițiu:
    - Măriți viteza sau distanța parcursă sau, dacă este posibil, includeți în itinerar ridicatul unui deal
- Când se face acest exercițiu:
- Dacă nu puteți ieși afară să exersați

## **4. Jogging sau ciclism**

Faceți jogging sau mergeți cu bicicleta doar dacă e sigur pentru dumneavoastră din punct de vedere medical

Când se face acest exercițiu:

- Dacă în timpul plimbării nu aveți dificultăți în respirație
- Dacă obișnuiți să faceți jogging sau să mergeți cu bicicleta înainte de boală

## **Exerciții de consolidare**

Aceste exerciții vă vor ajuta să vă fortificați mușchii care au slăbit ca urmare a bolii pe care ați avut-o. Scopul dumneavoastră e de a face săptămânal trei sesiuni de exerciții de consolidare. Exercițiile respective



nu vă vor epuiza la fel ca și exercițiile de fitness. Dimpotrivă, veți avea o senzație de lucru intens la nivelul mușchilor.

Scopul dumneavoastră e de a completa până la 3 seturi a câte 10 repetări din fiecare exercițiu, făcând o pauză scurtă între seturi. Nu vă faceți griji dacă exercițiile vă par prea dificile. Dacă totuși, aveți această senzație, începeți cu un număr mic de repetări în fiecare set și lucrați până ajungeți la 10. Odată ce reușiți să realizați exercițiile, utilizați greutateți pentru a lucra și mai intens mușchii. Puteți folosi cutii de conserve sau sticle cu apă pe post de greutateți.

Unele exerciții de consolidare pentru brațe și picioare sunt descrise în continuare și, pot fi realizate așezat sau în picioare. Acestea pot fi făcute în orice ordine doriți. Păstrați o postură corectă, cu spatele drept și abdomenul tras și realizați exercițiile lent.

Nu uitați să inspirați atunci când vă pregătiți de partea cea mai grea a exercițiului și să expirați când faceți efortul.

## **Exemple de exerciții de consolidare pentru BRAȚE**

### **1. Flexiuni pentru bicepsii**

- Cu brațele pe lângă corp, țineți greutateți în fiecare mână, palmele sunt orientate în sus
- Nu mișcați partea superioară a brațului. Ușurel, ridicați partea inferioară a ambelor brațe (flexie la nivelul coatelor), aducând greutatețile spre umeri și, apoi, reveniți lent la poziția inițială
- Acest exercițiu poate fi făcut așezat sau în picioare

În continuare la acest exercițiu:

- Măriți greutatețile pe care le utilizați pentru a face acest exercițiu

### **2. Flotări la perete**

- Sprijiniți palmele de perete, în dreptul umerilor, cu degetele orientate în sus și picioarele amplasate la aproximativ 30 de cm de perete
- Încordați-vă și lăsați corpul să se aplece lent spre perete, flexând coatele și apoi, ușurel, vă împingeți de la perete, până îndreptați brațele

În continuare la acest exercițiu:

- Măriți distanța dintre picioare și perete

### **3. Ridicarea brațului lateral**

Luați greutateți în fiecare mână, țineți brațele aproape de corp, cu palmele orientate înspre interior

- Ridicați brațele lateral, până la nivelul umerilor, dar, nu mai sus și apoi, lent coborâți-le în jos
- Acest exercițiu poate fi făcut așezat sau în picioare

În continuare la acest exercițiu:

- Ridicați brațele mai sus, însă, fără a depăși nivelul umerilor
- Folosiți greutateți mai mari pentru acest exercițiu

## **Exemple de exerciții de consolidare pentru PICIOARE**

**1. Ridicat din așezat** - Stați așezat, depărtați picioarele la lățimea șoldurilor. Țineți brațele de-a lungul corpului sau pe piept și, ridicați-vă lent, rămâneți în acea poziție numărând până la 3 și apoi, reveniți lent în poziția așezat pe scaun. Pe durata exercițiului, mențineți tălpile pe podea - Dacă nu puteți să vă ridicați de pe scaun fără a vă sprijini cu mâinile, folosiți un scaun mai înalt. Dacă la început vă este dificil, împingeți-vă cu mâinile

În continuare la acest exercițiu:

- Mișcați-vă cât de lent posibil
- Faceți exercițiul cu un scaun mai jos
- Luați în mâini greutate și ridicați-le la nivelul pieptului pe durata exercițiului

## **2. Îndreptarea genunchilor**

- Stați așezat pe scaun, cu tălpile lipite. Îndreptați un genunchi și întindeți un picior, mențineți pentru o clipă această poziție și apoi, coborâți lent piciorul. Repetați la piciorul opus.

În continuare la acest exercițiu:

- Numărați până la 3 în timp ce mențineți piciorul drept
- Faceți exercițiul mai lent

## **3. Genuflexiuni**

- Sprijiniți-vă spatele de perete sau orice altă suprafață stabilă și depărtați un pic tălpile. Depărtați picioarele de perete (aproximativ 30 de cm). Alternativ, țineți-vă de speteaza unui scaun stabil
- Fără a dezlipi spatele de perete, alunecați pe perete în jos sau, ținându-vă de scaun, îndoți lent și puțin genunchii (fără ca șoldurile să depășească nivelul genunchilor)
- Mențineți poziția timp de câteva clipe înainte de a îndrepta genunchii

În continuare la acest exercițiu:

- Măriți distanța la care îndoți genunchii (dar, nu uitați, șoldurile trebuie să fie mai sus de nivelul genunchilor)
- Măriți timpul pauzei numărând până la 3 înainte de a îndrepta genunchii

## **4. Ridicarea călcâiului**

- Sprijiniți-vă cu mâinile de o suprafață imobilă pentru a ține echilibrul, dar, nu vă lăsați cu toată greutatea corpului pe ele
- Lent, ridicați-vă pe vârfuri și coborâți înapoi În continuare la acest exercițiu:
- Stați pe vârful degetelor și numărați până la 3
- Stați pe rând într-un singur picior

## **Exerciții de relaxare**

Aceste exerciții permit corpului dumneavoastră să revină la starea normală înainte de a finaliza exersarea. Relaxarea dumneavoastră trebuie să dureze aproximativ 5 minute, iar respirația trebuie să revină

la normal spre finele exercițiului. Încercați să puneți în practică toate sugestiile, însă, dacă nu reușiți toate exercițiile sau întinderile, faceți ceea ce puteți.

### **1. Mers cu viteză redusă sau mers ușor pe loc timp de aproximativ 2 minute**

### **2. Repetați exercițiile de încălzire pentru articulații. Acestea pot fi făcute așezat sau în picioare**

### **3. Exerciții de întindere pentru mușchi**

Întinderea mușchilor contribuie la reducerea durerii musculare care apare la o zi sau două de la exersare. Puteți face aceste întinderi așezat sau în picioare. Fiecare exercițiu de acest fel trebuie realizat lent și cu menținerea poziției timp de 15-20 de secunde.

*Lateral:* Așezat, ridicați mâna dreaptă în sus, încercând să atingeți tavanul și apoi, aplecați-vă lent spre stânga; trebuie să simțiți cum partea dreaptă a corpului se întinde. Reveniți la poziția inițială și, repetați cu partea opusă.

*Umăr:* Întindeți o mână în față. Cu cealaltă mână, trageți mâna întinsă spre umărul opus, apăsând-o spre piept, astfel încât să simțiți tensiune în jurul umărului. Reveniți la poziția inițială și, repetați cu partea opusă.

*Spatele coapsei (mușchii hamstring):* Stați pe marginea unui scaun cu spatele drept și tălpile lipite de podea. Întindeți un picior în față, sprijinindu-vă cu călcâiul de sol. Puneți mâinile pe cealaltă coapsă pentru a vă sprijini. Din poziția dată, aplecați-vă spre coapse până simțiți o întindere în spatele piciorului întins. Reveniți la poziția inițială și, repetați cu partea opusă.

*Membrul inferior (gamba):* Stați în picioare, cu tălpile depărtate și aplecat spre un perete sau orice suprafață stabilă de care să vă sprijiniți. Mențineți spatele drept și puneți un picior înaintea celuilalt. Cu vârfurile degetelor orientate spre perete, îndoiiți genunchii, menținând piciorul din urmă drept și cu călcâiul la sol. Trebuie să simțiți o tensiune în spatele membrului inferior. Reveniți la poziția inițială și, repetați cu partea opusă.

*Mușchii din fața coapsei (cvadricepsii):* Stați în picioare și sprijiniți-vă de ceva stabil. Îndoiiți un picior în spate și dacă reușiți, luați glezna cu mâna de aceeași parte cu piciorul îndoit. Trageți talpa spre fese până când veți simți o întindere de-a lungul mușchilor din fața coapsei. Nu îndepărtați genunchii unul de altul și mențineți spatele drept. Reveniți la poziția inițială și, repetați cu partea opusă.

De asemenea, puteți face acest exercițiu șezând pe un scaun stabil: stați așezat la marginea scaunului, pe o parte (astfel încât să ocupați jumătate din scaun). Alunecați piciorul care e mai aproape de marginea scaunului și poziționați-l așa încât genunchiul să fie orientat în jos în linie cu coapsa, iar greutatea dumneavoastră să fie preluată de degetele de la picioare. Trebuie să simțiți tensiune de-a lungul mușchilor din fața coapsei. Reveniți la poziția inițială și, repetați cu partea opusă.

## **Managementul problemelor legate de voce**

Uneori, oamenii se pot confrunța cu dificultăți legate de vocea lor, după ce au fost ventilați (intubați). Dacă vocea dumneavoastră este răgușită sau slabă, este important:

• **de a continua să vorbiți când vă este comod.** Trebuie să utilizați vocea pentru a progresa. Dacă oboseți atunci când vorbiți, faceți pauză și spuneți familiei și prietenilor că trebuie să ia și ei o pauză și să își odihnească vocea în timpul conversațiilor.

• **de a nu forța vocea.** Nu șoptiți, deoarece aceasta vă poate afecta coardele vocale. Dar, în același timp, nu ridicați vocea, nu strigați. Dacă vreți să atrageți atenția cuiva, faceți zgomot cu un obiect. • **de a face pauze.** Dacă vă este greu să respirați atunci când vorbiți, nu vă forțați. Opriți-vă și stați calm, concentrându-vă la respirație. Încercați strategiile de respirație descrise anterior. Realizați-le până simțiți că sunteți gata să vorbiți din nou.

• **de a fredona sub nas** pentru a vă antrena cum să utilizați vocea, în același timp, fiind atent să nu o forțați.

• **de a utiliza alte mijloace de comunicare**, așa precum scrisul, mesajele, gesturile, dacă vă este dificil sau incomod să vorbiți.

• **de a sorbi apă pe parcursul zilei** pentru o bună funcționalitate a vocii.

### **Managementul consumului de alimente și lichide și al ingerării**

Dacă ați fost intubat și ventilat, cât ați fost internat, ați putea avea unele dificultăți legate de înghițirea alimentelor și a lichidelor. Aceasta este din cauza faptului că mușchii care participă la deglutiție sunt slăbiți. Prin urmare, pentru recuperarea dumneavoastră, este esențial să mâncați bine și să consumați apă/suc.

*Este important să atrageți atenție înghițirii, ca să evitați asfixierea cu mâncare sau infecțiile pulmonare. Aceasta s-ar putea întâmpla dacă mâncarea sau lichidele pătrund în plămâni prin trahee, atunci când le-ați înghițit.*

Dacă vă este dificil să înghițiți, următoarele tehnici ar putea fi utile:

- **Când mâncați sau beți, stați drept.** Nu mâncați și nu beți niciodată în poziție culcată.
- **Rămâneți drept** (așezat, în picioare, plimbați-vă) cel puțin 30 de minute după masă.
- **Încercați alimente cu consistență diferită** (solide, lichide) pentru a vedea dacă unele sunt mai ușor de înghițit comparativ cu altele. Ar fi bine să optați în primul rând pentru alimente moi, netede și/sau lichide sau să tăiați alimentele solide în bucățele mici.
- **Concentrați-vă când mâncați sau beți.** Încercați să mâncați într-un loc liniștit.
- **Nu vă grăbiți când mâncați.** Mâncați cu înghițituri mici, sorbiți câte puțin între înghițiturile de mâncare și, mestecați totul foarte bine înainte de a înghiți.
- **Să vă asigurați că ați terminat** de înghițit înainte de a lua o altă înghițitură.
- **Pe parcursul zilei, mâncați porții mici**, dacă vă este dificil să mâncați porții obișnuite.
- **Dacă tușiți sau vă înecați** sau respirația dumneavoastră devine îngreunată când mâncați sau beți, faceți o pauză pentru a vă reveni.

Mâncarea sănătoasă este foarte importantă pentru recuperare, mai ales când sunteți slăbit și ați fost conectat la aparatul de ventilație. Periatul pe dinți după fiecare masă și hidratarea vor menține cavitatea bucală sănătoasă.

**Dacă consumul de alimente și lichide continuă să fie dificil, contactați medicul dumneavoastră.**

## **Managementul problemelor legate de atenție, memorie și gândire lucidă**

Este firesc ca oamenii care au avut stări grave, în special acei care au fost intubați în spital, să se confrunte cu dificultăți legate de atenție, amintirea unor lucruri și gândirea lucidă. Aceste dificultăți ar putea să dispară după săptămâni sau luni, deși, la unele persoane, ar putea persista pe termen lung.

Este important ca dumneavoastră și familia dumneavoastră să recunoască dacă vă confrunțați cu aceste dificultăți, deoarece ele pot avea impact asupra relațiilor dumneavoastră, activităților și revenirii la serviciu sau la studii.

Dacă aveți astfel de dificultăți, ar putea fi utile următoarele strategii:

- **Exercițiul fizic** poate ajuta creierul să se recupereze. Dacă va fi dificil pentru dumneavoastră, în cazul în care vă simțiți slăbit, obosit sau aveți dificultăți respiratorii, încercați să introduceți treptat în rutina zilnică exerciții ușoare. Exercițiile de fitness și de consolidare descrise anterior sunt un bun punct de pornire.

- **Gimnastica pentru creier:** hobbyuri sau activități noi, jocuri de puzzle, jocuri de cuvinte și cifre, exerciții de memorare sau lectură – toate sunt utile. Începeți cu acele exerciții care vă provoacă, dar care pot fi realizate și sporii dificultatea lor când este posibil. Acest lucru e important pentru a vă menține motivat.

- **Împrospătați-vă memoria** cu ajutorul listelor, notițelor, alertelor, de exemplu, utilizați alarmele de la telefon, ca să vă amintească de lucrurile ce trebuie făcute.

- **Divizați activitățile** pe grupuri separate ca să evitați suprasolicitarea.

Unele dintre strategiile enumerate în continuare pentru gestionarea activităților zilnice ar putea fi utile și la depășirea problemelor legate de atenție, memorie și gândirea lucidă, așa precum ajustarea așteptărilor dumneavoastră și acceptarea ajutorului din partea celorlalți.

## **Managementul activităților zilnice**

Este important să deveniți din nou activ atunci când vă recuperați, dar, acest lucru ar putea fi dificil, dacă vă simțiți obosit, sufocat și slăbit – ceea ce este firesc după starea gravă pe care ați avut-o. Orice nu am face, inclusiv spălat, îmbrăcat, gătit, muncă sau joacă – toate necesită energie. **După o formă gravă a bolii, ați putea să nu aveți aceeași energie pe care ați avut-o anterior și, unele sarcini vor solicita un efort mai mare decât înainte.**

Dacă vă simțiți așa, optați pentru următoarele strategii, care ar putea fi utile:

- **Ajustarea așteptărilor dumneavoastră** la ceea ce puteți face într-o zi. Stabiliți obiective realizabile reieșind din ceea ce simțiți. Când sunteți foarte obosit, aveți dificultate de respirație sau vă simțiți slăbit, lucruri precum coborâtul din pat, spălat sau îmbrăcat pot fi considerate realizări.
- **Economisiți energia** prin a face sarcinile șezând, atunci când e posibil, ca de exemplu, când faceți duș, când vă îmbrăcați sau pregătiți mâncarea. Încercați să evitați activități care vă impun să stați în picioare, să vă aplecați, să vă ridicați după ceva sau să stați ghemuit timp îndelungat.
- **Faceți totul cu măsură** și încercați să alternați sarcinile ușoare cu cele dificile. Nu uitați să vă acordați și timp pentru odihnă pe parcursul zilei.
- **Permiteți-le celorlalți să vă ajute** cu sarcinile care încă sunt dificile pentru dumneavoastră. Lucruri precum îngrijirea copiilor, cumpărături, pregătirea bucatelor sau șofatul, ar putea fi complicate. Acceptați ajutorul și comunicați celorlalți cu ce ar putea să vă ajute. De asemenea, pe durata recuperării, puteți apela la serviciile care vă pot livra produse sau bucate. Managementul problemelor legate de atenție, memorie și gândirea lucidă Managementul activităților zilnice
- **Începeți treptat activitățile.** Nu încercați să intrați în vâltoarea activităților până nu vă simțiți gata pentru aceasta. Acest lucru ar însemna că trebuie să discutați cu angajatorul în privința unei reveniri graduale la muncă, realizarea unor sarcini mai ușoare, solicitarea de ajutor pentru îngrijirea copilului și reluarea treptată a hobbyurilor.

## **Managementul stresului, anxietății sau al depresiei**

Suferința prin care ați trecut în spital poate fi o experiență foarte stresantă. Este clar că aceasta ar putea avea un impact major asupra dispoziției dumneavoastră. Nu este ceva neobișnuit să simțiți stres, anxietate (grijă, frică) sau depresie (dispoziție proastă, tristețe). Amintirile despre aflarea în spital ar putea reveni, chiar dacă dumneavoastră nu vă doriți acest lucru. Ați putea observa că vă copleșesc gânduri grele sau sentimente legate de supraviețuirea dumneavoastră. Dispoziția dumneavoastră ar putea fi afectată de frustrarea că încă nu puteți reveni la activitățile zilnice așa cum v-ați dori. La rândul lor, aceste sentimente dificile vă pot afecta capacitatea de a vă implica în activitățile zilnice, mai ales dacă nu sunteți prea motivat din cauza diferenței dintre așteptările dumneavoastră și ceea ce poate fi realizat la moment. Managementul stresului și al emoțiilor legate de anxietate și depresie sunt, prin urmare, o parte esențială a recuperării totale. Iată câteva lucruri simple pe care le puteți face.

### **Atenție la nevoile dumneavoastră esențiale**

- **Somn suficient și calitativ.** Somnul dumneavoastră a fost perturbat cât ați fost internat. Și stresul poate afecta somnul dumneavoastră. Încercați să reveniți la un regim normal de somn și de plimbare, utilizând alarme pentru a vă reaminti. Familia/îngrijitorii se vor asigura că aveți parte de un mediu liber de orice lucruri care v-ar putea deranja, ca de exemplu, prea multă lumină sau zgomot. Reducerea consumului de nicotină (fumat), cafeină și alcool și, utilizarea strategiilor de relaxare vă vor ajuta să adormiți și să dormiți.

- **Alimentația sănătoasă și suficientă** este importantă pentru starea noastră de bine. Dacă aveți dificultăți legate de mâncare sau de înghițire, urmați recomandările prevăzute sau cele oferite de medic. Familia/îngrijitorii se vor asigura că vă alimentați suficient.

- **Activitatea fizică** reduce stresul și șansa de a avea depresie. Începeți cu pași mici și, treptat și sigur, intensificați activitatea fizică.

Autoîngrijirea

- **Păstrarea conexiunii sociale** este importantă pentru bunăstarea mentală. Discuția cu alții poate contribui la reducerea stresului și la găsirea soluțiilor pentru depășirea provocărilor legate de parcursul dumneavoastră de recuperare. Dacă locuiți singur, discuțiile telefonice sau online cu prietenii și familia pot să vă ajute să nu vă simțiți singuratic. Din cauza dispoziției proaste, ați putea să nu simțiți conexiunea socială, iată de ce, rugați familia și prietenii să mențină legătura cu dumneavoastră în perioada de recuperare.

- **Faceți activități relaxante** care să nu vă obosească prea tare, de exemplu, ascultați muzică, citiți, sau, optați pentru practici spirituale. Respirația lentă de asemenea vă poate ajuta să reduceți stresul și e un alt exemplu de strategie de relaxare. Aceste lucruri trebuie făcute treptat, dacă vă este dificil la început. Urmăți „exercițiile de control al respirației” descrise anterior, pentru a învăța cum să respirați lent.

- **Sporiți treptat implicarea dumneavoastră în activitățile zilnice sau în hobbyuri** cât de mult posibil, deoarece aceasta vă va ajuta să vă îmbunătățiți dispoziția.

**Dacă anterior ați beneficiat de servicii de sănătate mintală, discutați cu furnizorul dumneavoastră, ca să vă asigurați că acestea vor fi prestate în continuare. Familia/îngrijitorii pot, de asemenea, să joace un rol important în sprijinirea celor care se recuperează fizic după boală, dar, care au o sănătate mintală în declin. Familia/îngrijitorii îi pot ajuta să acceseze suportul de care au nevoie atunci când este necesar.**

### **Când să contactați un medic**

Impactul spitalizării și al stării grave poate varia de la o persoană la alta. Este important de a contacta personalul medical, așa precum un medic de familie, un specialist în reabilitare sau un medic specialist, în cazul în care:

- există modificări legate de dificultățile respiratorii în timpul repausului, care nu se ameliorează după aplicarea tehnicilor de control al respirației.

- vă este dificil să respirați la cea mai mică activitate și acest lucru nu se ameliorează chiar dacă optați pentru pozițiile de reducere a dificultăților respiratorii.

- apar oricare dintre simptome.

- dacă atenția, memoria, gândirea nu se îmbunătățesc sau dacă nu scade nivelul de oboseală și vă este dificil să realizați activitățile de rutină sau, vă împiedică să reveniți la muncă sau să îndepliniți alte sarcini.

- dacă dispoziția dumneavoastră se înrăutățește, mai ales dacă această stare persistă timp de câteva săptămâni.