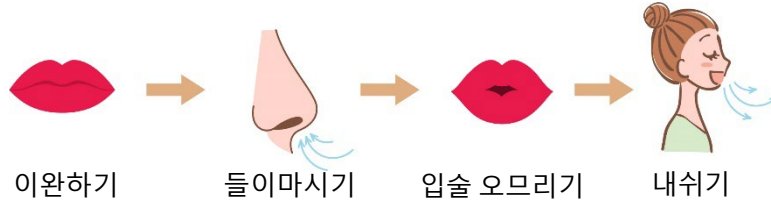


☆ 코로나19 회복 후 일상 관리 ☆

■ 호흡 관리

▷ 입술 오므리기 호흡운동

입술 오므리기 호흡운동은 코로 숨을 2초간 들이마신 후 오므린 입을 통해 자연스럽게 4~5초간 내쉬는 방법으로, 호흡 빈도수를 줄여주고 1회 호흡량을 늘리는 데 도움을 줍니다.



1. 목과 어깨 근육을 이완합니다.
2. 입을 다물고 코로 천천히 숨을 들이 마십니다.
3. 너무 깊지 않은 보통의 호흡으로
"들이마시고, 하나, 둘."
4. 휘파람이나 촛불을 불듯 입술을 오므려
천천히 부드럽게 숨을 내쉽니다.
"내쉬고, 하나."



■ 피로 예방

▷ 업무 속도조절

- 체력이 코로나19 감염 이전과 같지 않을 수 있습니다.
- 피로감을 느끼면 업무 속도를 조절합니다.
- 업무량을 조금씩 늘려가며 휴식 시간을 자주 갖습니다.

▷ 업무 계획

- 힘든 일이 한 번에 몰리지 않도록 조정합니다.
- 필요하다면 가족이나 동료에게 도움을 청합니다.

▷ 우선 순위

- 업무의 우선순위를 정하고 중요한 일부터 합니다.
- 코로나19 감염으로부터 회복하는 것이 가장 큰 우선 순위입니다.



☆ 코로나19 회복 후 일상 관리 ☆

■ 정신건강 관리

▷ 건강하고 균형 잡힌 식사를 유지합니다.

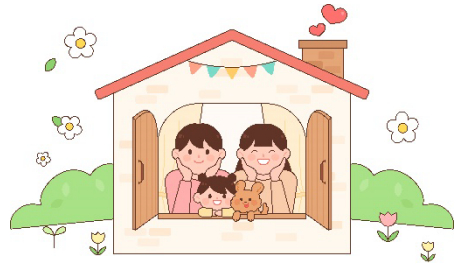
신체가 회복하기 위해서는 좋은 영양 상태가 필요합니다.



▷ 코로나19에 대한 정보와 소식에 대한 접촉을 최소화합니다.
불확실한 정보는 스트레스와 불안을 가중시킬 수 있습니다.

▷ 가족, 친구 등 주변 사람과 소통을 이어갑니다.

▷ 마음이 즐거워지는 취미나 여가 시간을 갖습니다.



▷ 많은 사람들이 코로나19 감염 후 피로, 우울, 불안, 불면 증상을 경험합니다.
정신 증상이 악화된다면 의사를 방문하여 진료를 받는 것이 좋습니다.

- 이 자료는 정보 제공을 위해 제작되었습니다.

- 의사의 진료를 대신할 수 없습니다.

- 코로나19감염으로 불편을 겪고 있다면 꼭! 의사와 상담하시기 바랍니다.

부산의료원은 전면 정상진료 중입니다.

