**Прогулка какой длительности поможет восстановиться после COVID-19**

**Прогулки на свежем воздухе - это основа реабилитации пациентов, перенесших COVID-19. Свободно выходить на прогулку можно после снятия ограничений по самоизоляции.**

-  Благодаря прогулкам и ходьбе в частности улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, микроциркуляция тканей, тонус мышц, восстанавливается функция легких за счет аэробной нагрузки. Также прогулки благотворно влияют на нервную систему: постепенно возвращается работоспособность и жизненная энергия, уменьшается усталость, нормализуется сон. Ежедневные прогулки точно пойдут на пользу, если делать это минимум 30 минут в день, особенно перед сном. Зимой в хорошую погоду гулять можно 1−2 часа. Если на улице метель, сильный мороз или осадки, то это время рекомендуется сократить до 30 минут.

При этом важно помнить, что если у вас есть повышенная температура тела (выше 37,5 градуса), выраженная одышка, общая слабость, сильное головокружение, чувство перебоев в работе сердца и другие тревожащие вас симптомы, то с прогулками стоит повременить или совершать их дозированно и в компании близких людей.

Вот несколько простых советов, которые помогут комфортнее чувствовать себя на свежем воздухе зимой:

1. Одевайтесь в соответствии с погодными условиями. На вас должна быть удобная теплая одежда и обувь, шапка, шарф и перчатки
2. Наносите колд-крем на открытые участки тела для защиты кожи от воздействия холода. Лучше это делать за 20−30 минут до выхода на улицу, чтобы на коже образовалась защитная пленка.
3. Начинать гулять после перенесенной инфекции необходимо постепенно. Начните с 30 минут в день в спокойном темпе, постепенно увеличивайте время, дистанцию и темп.
4. Обратите внимание на дыхание. Во время прогулки вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте - через рот. Рекомендуется дышать на три счета: медленный глубокий вдох на три счета (он способствует расправлению легких и выпячиванию живота) и такой же медленный выдох - тоже на три счета.
5. Берите с собой на прогулку близких (желательно тех, с кем вместе живете), особенно если у вас сохраняется постковидный синдром.