

# СТАЦИОНАРДАН ЕМДЕЛІП ШЫҚҚАННАН КЕЙІН ПАЦИЕНТКЕ АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

Бұл материалдар ДДҰ қолдауымен дайындалған

## STOP COVID-19

**СТАЦИОНАРДАН  
ШЫҚҚАНДЫҒЫ ТУРАЛЫ  
УЧАСКЕЛІК ДӘРІГЕРГЕ  
ХАБАРЛАУ**



**УЧАСКЕЛІК ДӘРІГЕР МЕН  
ПУЛЬМОНОЛОГТЫҢ  
ҰСЫНЫМДАРЫН ҚАТАҢ  
САҚТАУ, ЗЕРТХАНАЛЫҚ  
ЖӘНЕ АСПАПТЫҚ  
ЗЕРТТЕУЛЕРГЕ ТАПСЫРУ**



**НЕГІЗГІ ЕМДІ ЖАЛҒАСТЫРУ,  
АУРУХАНАДАН ШЫҚҚАННАН  
КЕЙІН 2-4 АПТАДАН СОҢ  
КЕҢЕС АЛУ**



**ҮЙДЕ ӨЗІН-ӨЗІ ОҚШАУЛАУ**

**ДЕНЕ ҚЫЗУЫН КҮНІНЕ 2 РЕТ,  
ТАМЫР СОҒЫСЫН, ТЫНЫС АЛУ  
ЖИІЛІГІН, АРТЕРИАЛЫҚ ҚАН  
ҚЫСЫМЫН ӨЛШЕУ, ЗЕР ШЫҒАРУ  
ЖИІЛІГІН ТЕКСЕРУ**



**ЖЕҢІЛ ҚОРЫТЫЛАТЫН  
КАЛОРИЯЛЫ ТАМАҚТЫ БӨЛІП  
ЖЕУ ЖӘНЕ АУЫЗ СУ ТӘРТІБІН  
ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ**



**ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН,  
ГИМНАСТИКАНЫ, ТЫНЫС АЛУ  
ЖАТТЫҒУЛАРЫН БІРТІНДЕП  
АРТТЫРУ**



**САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫН  
САҚТАУ**



**ЖАЛПЫ ҰСЫНЫМДАР**

ЖАҒДАЙДЫҢ КЕЗ КЕЛГЕН НАШАРЛАУЫ КЕЗІНДЕ ЕМДЕУШІ ДӘРІГЕРГЕ ХАБАРЛАҢЫЗ НЕМЕСЕ ЖЕДЕЛ МЕДИЦИНАЛЫҚ ЖӘРДЕМ БРИГАДАСЫН ШАҚЫРЫҢЫЗ!

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА,

## ВЫПИСАННОГО ИЗ СТАЦИОНАРА ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ

# STOP COVID-19

**ИНФОРМИРОВАТЬ  
УЧАСТКОВОГО ВРАЧА  
О ВЫПИСКЕ ИЗ  
СТАЦИОНАРА**



**СТРОГО СОБЛЮДАТЬ  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
УЧАСТКОВОГО ВРАЧА И  
ПУЛЬМОНОЛОГА, СДАЧА  
ЛАБОРАТОРНЫХ И  
ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ**



**ПРОДОЛЖИТЬ БАЗИСНУЮ  
ТЕРАПИЮ, КОНСУЛЬТАЦИЯ ЧЕРЕЗ  
2-4 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ**



**САМОИЗОЛЯЦИЯ  
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА  
2 РАЗА В ДЕНЬ, ЧАСТОТУ ПУЛЬСА,  
ДЫХАНИЯ, АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ, ЧАСТОТУ  
МОЧЕИСПУСКАНИЙ**



**ОБЕСПЕЧИТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ  
И ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕГКО  
УСВАИВАЕМОЙ КАЛОРИЙНОЙ ЕДОЙ**



**ПОСТЕПЕННО  
РАСШИРЯТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ  
АКТИВНОСТЬ, ГИМНАСТИКУ,  
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**



**СОБЛЮДАТЬ МЕРЫ  
ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**



**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!