

16.08.2021 г.



Руководитель отдела клинических исследований Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Роспотребнадзора Хадиджат Омарова в комментарии «РИА Новости» рассказала о способах восстановить организм после перенесенного коронавируса.

Так, например, следует придерживаться сбалансированного питания и употреблять витамин D.

«Многие переболевшие теряют мышечную массу, белок, поэтому нужно обязательно его восполнять и употреблять белковую пищу, в том числе растительную белковую пищу, цельнозерновые продукты, достаточное количество сезонных овощей, фруктов», — пояснила она.

Кроме того, для восстановления организма после болезни вернуться к привычному режиму сна и бодрствования, делать физические упражнения, а для восстановления легких — петь протяжные народные песни на выдохе.

Массовая вакцинация от коронавируса в России началась в январе. Позже ряд регионов

объявили об обязательной вакцинации граждан из «групп риска». В России зарегистрированы четыре вакцины от коронавируса — «Спутник V», «Эпиваккорона», «Ковивак» и «Спутник лайт».