Nhiều tác giả

Sổ tay

PHỤC HỒI VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE SAU MẮC COVID-19 CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG

(Tài liệu có sử dụng một số nội dung của WHO và Quyết định số 1242/QĐ-BYT ngày 18/5/2022 của Bộ Y tế)

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

NHÓM BIÊN SOẠN

PGS. TS. Doãn Ngọc Hải - *Viện Trưởng Viện Sức khỏe nghề nghiệp và Môi trường*

TS. Nguyễn Anh Thơ - *Quyền Viện trưởng Viện Khoa học An toàn và Vệ sinh lao động*

TS. BS. Trịnh Hồng Lân - *Phân Viện trưởng Phân viện Khoa học An toàn và Vệ sinh lao động và Bảo vệ môi trường miền Nam*

TS. BS. Nguyễn Đình Trung - *Trưởng khoa Bệnh nghề nghiệp - Viện Sức khỏe nghề nghiệp và Môi trường*

BS. Mai Tuấn Linh

LỜI GIỚI THIỆU

Thực hiện chỉ đạo của Tổng LĐLĐVN nhằm đẩy mạnh tuyên truyền về phòng, chống dịch COVID-19 và chăm sóc sức khỏe sau mắc COVID-19 cho người lao động nhằm đóng góp thiết thực vào công cuộc phòng, chống dịch bệnh của cả nước; Nhà xuất bản Lao Động phối hợp với Viện Khoa học An toàn và Vệ sinh lao động cùng Viện Sức khỏe nghề nghiệp và Môi trường (Bộ Y tế) với các chuyên gia trong công tác phòng, chống dịch COVID-19, dựa trên các tài liệu của quốc tế biên soạn, Quyết định số 1242/QĐ-BYT ngày 18/5/2022 của Bộ Y tế, xuất bản cuốn sách ***"Sổ tay phục hồi và chăm sóc sức khỏe sau mắc COVID-19 cho người lao động"****.*

Bằng những hình ảnh minh họa đơn giản, cách hướng dẫn dễ hiểu hy vọng cuốn sách sẽ mang lại những thông tin hữu ích cho người lao động, các cơ quan, doanh nghiệp, khu công nghiệp, khu chế xuất … về cách phục hồi chức năng và tự chăm sóc sức khỏe đối với một số bệnh sau khi mắc COVID.

Nhà xuất bản Lao Động xin trân trọng cảm ơn nhóm biên soạn đã tham gia thẩm định, biên soạn nội dung cuốn sách này.

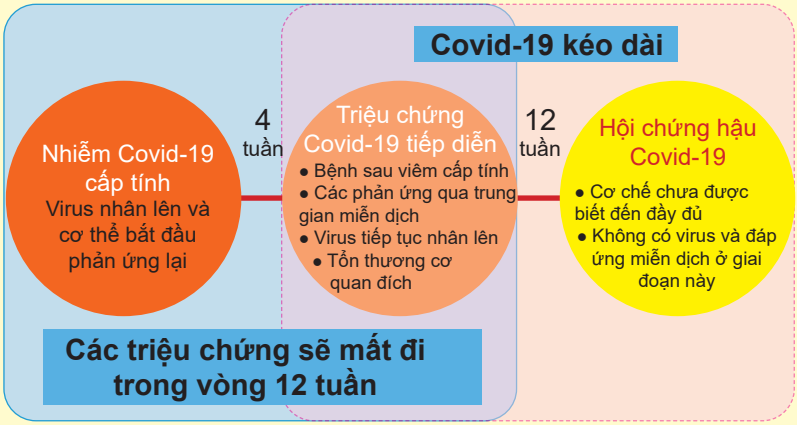
Trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

I. TỔNG QUAN VỀ DI CHỨNG HẬU COVID

1. Định nghĩa

Tình trạng hậu COVID-19 được định nghĩa là bệnh xảy ra ở những người có tiền sử có thể hoặc đã được xác nhận nhiễm SARS-CoV-2; thường xuất hiện sau ba tháng kể từ khi bắt đầu khởi phát COVID-19, với các triệu chứng và ảnh hưởng kéo dài trong ít nhất hai tháng. Các triệu chứng và ảnh hưởng của tình trạng hậu COVID-19 không thể được giải thích bằng một chẩn đoán thay thế (*).



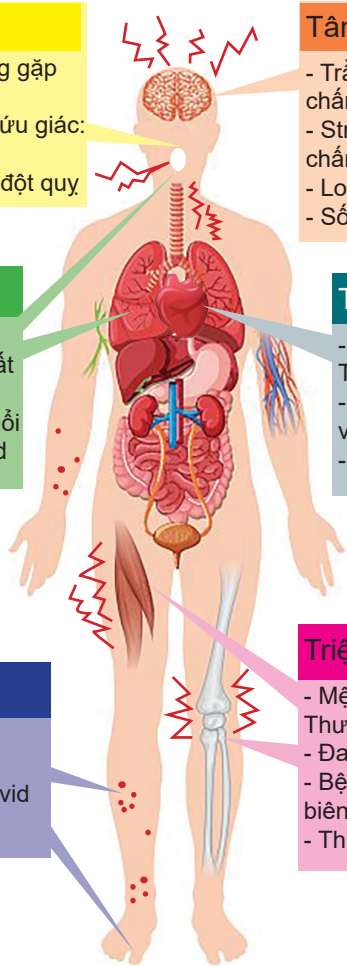
HỘI CHỨNG HẬU COVID-19

- Là tình trạng các triệu chứng còn kéo dài sau 3 tháng kể từ khi mắc Covid-19.
- Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, thể chất, gây suy giảm đến khả năng lao động.

(*) Nguồn WHO - Tổ chức Y tế thế giới

2. Những biểu hiện của hậu Covid

NHỮNG BIỂU HIỆN THÔNG THƯỜNG



Thần kinh

- Lú lẫn: Thường gặp nhất
- Mất vị giác, khứu giác: kéo dài
- Bệnh nặng và đột quỵ

Tâm thần

- Trầm cảm sau chấn thương
- Stress sau chấn thương

} Thường gặp nhất

- Lo lắng
- Sống cô lập

Phổi

- Khó thở và ho: Thường gặp nhất
- Đau ngực
- Tổn thương phổi mô kẽ hậu Covid

Tim mạch

- Đánh trống ngực: Thường gặp nhất
- Viêm cơ tim và viêm màng ngoài tim
- Suy tim

Triệu chứng chung

- Mệt mỏi và đau cơ: Thường gặp nhất
- Đau khớp
- Bệnh lý thần kinh ngoại biên
- Thiếu máu ở đầu chi

Da

- Nổi mẩn đỏ
- Nổi mề đay
- Ngón chân Covid kéo dài

KHI GẶP CÁC DẤU HIỆU "BÁO ĐỘNG ĐỎ" SAU BẠN CẦN LIÊN HỆ NGAY VỚI CÁC NHÂN VIÊN Y TẾ

- Khó thở, tức ngực khi hoạt động nhẹ mà tình trạng không cải thiện khi thay đổi bất kỳ tư thế nào để làm giảm triệu chứng khó thở.
- Có sự thay đổi tình trạng khó thở khi bạn nghỉ ngơi nhưng không thấy đỡ hơn khi thực hiện các kỹ thuật kiểm soát đường thở.
- Thấy đau ngực, tim đập nhanh hoặc chóng mặt khi ở một số tư thế hoặc trong quá trình tập luyện hay hoạt động thể lực.
- Tình trạng lẫn lộn ngày càng tệ hơn hoặc cảm thấy khó nói hay khó hiểu lời nói.
- Thấy yếu trên mặt, cánh tay hay chân, đặc biệt là một bên cơ thể.
- Tình trạng lo âu hay tâm trạng tệ đi, hay bạn có ý nghĩ muốn tự làm hại bản thân.

MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG PHỔ BIẾN THƯỜNG GẶP

Mệt mỏi

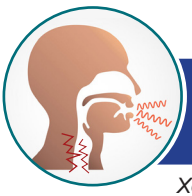
Xem trang 8

Khó thở
Hụt hơi

Xem trang 10

Buồn nôn
Chán ăn

Xem trang 36



Giọng nói
và nuốt

Xem trang 14

Khó ngủ,
mất ngủ

Xem trang 21

Căng thẳng
lo âu,
trầm cảm

Xem trang 18

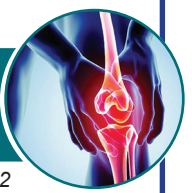
Suy giảm
trí nhớ
Hay quên
Lơ đãng

Xem trang 22

Sức khỏe
tâm thần,
và vận động

Xem trang 24

Đau cơ
Đau khớp
Đau tức ngực



Xem trang 32

Chóng mặt,
dễ ngã

Xem trang 35

II. HƯỚNG XỬ LÝ ĐỐI VỚI TỪNG MỨC ĐỘ CỦA TÌNH TRẠNG HẬU COVID ĐỂ PHỤC HỒI, GIÚP DUY TRÌ SỨC KHỎE VÀ KHẢ NĂNG LAO ĐỘNG

1. Khi bị mệt mỏi bạn xử lý như thế nào?

Mệt mỏi là triệu chứng mà những người đang hồi phục sau COVID-19 gặp phải nhiều nhất. Mệt mỏi ở đây được mô tả là một cảm giác nặng nề/quá tải về cả thể chất và tinh thần.

Mệt mỏi về thể chất: Khi mệt mỏi, bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình rất nặng nề và ngay cả những chuyển động nhỏ cũng tiêu tốn rất nhiều năng lượng.

Mệt mỏi về nhận thức và tinh thần: Khi mệt mỏi, bạn sẽ khó suy nghĩ, tập trung hoặc tiếp nhận thông tin mới và trí nhớ cũng như công việc của bạn bị ảnh hưởng.

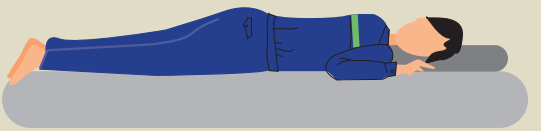
Mệt mỏi có thể khiến bạn kiệt sức sau khi hoàn thành những công việc thường ngày và bạn có thể thức dậy với cảm giác mệt mỏi như trước khi ngủ. Mức độ mệt mỏi của bạn có thể thay đổi theo tuần, theo ngày hoặc theo giờ. Vì vậy, cần chia nhỏ các công việc để làm, kết hợp làm việc và nghỉ ngơi, không làm việc khi triệu chứng mệt mỏi xuất hiện, tránh các tư thế gây gắng sức. Bạn hãy nhờ đến sự hỗ trợ từ người khác hoặc đến các phòng khám chuyên khoa khi mệt mỏi kéo dài.

2. Khi bị khó thở bạn phải làm gì?

Khó thở là triệu chứng thường gặp sau khi khỏi bệnh do COVID-19 gây ra. Nguyên nhân của khó thở: Do tổn thương tại phổi, tim mạch hay yếu cơ. Cảm giác khó thở có thể làm bạn lo âu và làm tình trạng khó thở nặng hơn. Bạn cần giữ bình tĩnh và thực hiện các biện pháp kiểm soát việc khó thở.

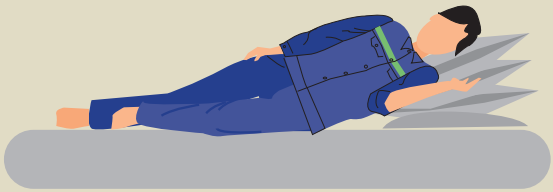
Tình trạng khó thở của bạn sẽ được cải thiện khi bạn dần hồi phục hoặc khi bạn tăng cường hoạt động thể lực. Các tư thế và các kỹ thuật dưới đây cũng có thể giúp kiểm soát tình trạng này.

TƯ THẾ LÀM GIẢM KHÓ THỞ



Nằm sấp

- Nằm sấp có thể giúp giảm khó thở. Tư thế này có thể sẽ không thoải mái với tất cả mọi người nhưng là một tư thế giúp cải thiện tình trạng khó thở.



Nằm nghiêng một bên cao đầu

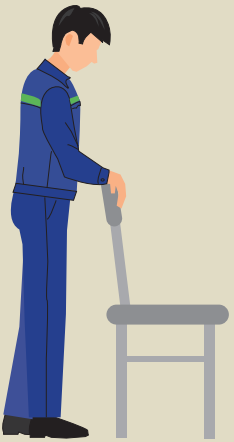
- Nằm nghiêng một bên, lấy gối gối đầu và cổ, một bên chân đầu gối co nhẹ.

Ngồi cúi đầu ra trước

- Ngồi cạnh bàn, phần trên cơ thể từ eo gập về trước, cúi đầu, đặt một chiếc gối kê đầu và cổ.

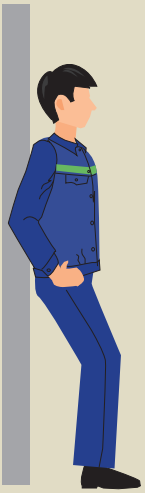
Ngồi cúi đầu ra trước (Không có bàn trước mặt)

- Ngồi trên ghế, cúi đầu, đặt tay lên đùi hoặc trên tay vịn của ghế



Đứng cúi đầu ra trước

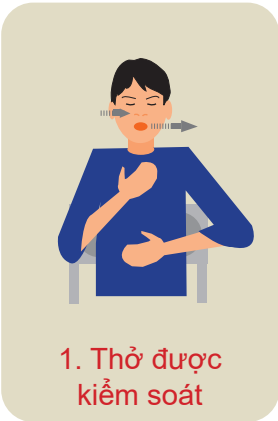
- Đứng cúi đầu, có thể tựa tay vào lưng ghế, bệ cửa sổ hay bề mặt chắc chắn khác.



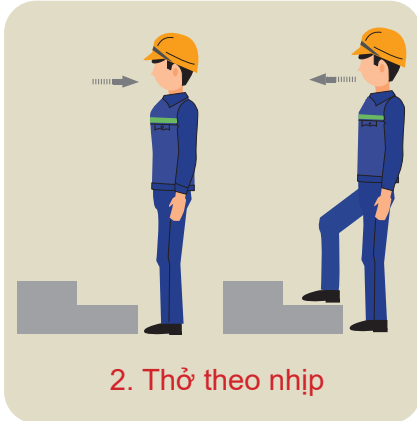
Đứng dựa lưng

- Đứng dựa lưng vào tường, tay chống hông hoặc eo. Chân cách tường 30cm và mở rộng bằng vai.

CÁC KỸ THUẬT THỞ



1. Thở được kiểm soát



2. Thở theo nhịp

- Ngồi ở tư thế thoải mái và chắc chắn.
- Đặt một tay lên ngực và một tay lên bụng.
- Hãy nhắm mắt khi cơ thể cảm thấy thoải mái (nếu không thoải mái hãy mở mắt) và tập trung vào việc hít thở.
- Hít vào nhẹ nhàng bằng mũi (hoặc bằng miệng nếu bạn không thể làm bằng mũi) và thở ra bằng miệng.
- Khi bạn thở, bạn sẽ cảm thấy bàn tay để trên bụng nhô cao hơn bàn tay để trên ngực. (Thở bụng là chính: Khi hít vào bụng phình to lên, khi thở ra bụng sẽ xẹp xuống).
- Hãy cố gắng từng chút một và làm cho nhịp thở của bạn chậm lại, thư giãn và trơn tru.

3. Khi gặp vấn đề về giọng nói và nuốt bạn nên làm gì?

CÁC VẤN ĐỀ VỀ GIỌNG NÓI CỦA BẠN

COVID-19 có thể gây đau họng, ho, khó chịu và cảm giác chất nhầy đọng lại trong cổ họng, do đó bạn cảm thấy cần phải hắng giọng thường xuyên. Giọng nói của bạn có thể bị yếu, bị hụt hơi hoặc khàn, đặc biệt nếu trước đó bạn phải thở máy (hay đặt ống thở). Bạn có thể cảm thấy cổ họng/ đường hô hấp trên nhạy cảm hơn với môi trường xung quanh so với trước khi bị bệnh. Nếu các triệu chứng của bạn không thuyên giảm theo thời gian, vui lòng tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

LỜI KHUYÊN CHO CÁC VẤN ĐỀ VỚI GIỌNG NÓI CỦA BẠN

- Cố gắng uống đủ nước.
- Đừng căng giọng (cố gắng không cao giọng, la hét).
- Xông hơi nước (trùm khăn lên đầu và hít vào với hơi nước từ bát nước sôi) trong 10 - 15 phút có thể giúp cấp ẩm cho thanh quản.
- Tránh ăn khuya hoặc những thức ăn gây khó tiêu để không bị trào ngược dạ dày.
- Bỏ hút thuốc lá.
- Sử dụng các cách giao tiếp khác (viết, nhắn tin, sử dụng cử chỉ...) nếu việc nói chuyện khó khăn hoặc không thoải mái.

LỜI KHUYÊN KHI BỊ HO DAI DẲNG

- Thử thở bằng mũi thay vì miệng.
- Thử ngậm đồ ngọt đun sôi (ít đường)
- Thử "bài tập ngừng ho" (khi bạn cảm thấy muốn ho thì hãy ngậm miệng và dùng tay che miệng lại để làm dịu cơn ho).
- Nếu bạn bị ho về đêm do trào ngược dạ dày, hãy thử nằm nghiêng về 1 bên hoặc dùng gối kê cao đầu (cổ).
- Sử dụng các loại thuốc siro ho đông y, các bài chữa ho đông y cổ truyền dân tộc (mật ong, gừng, cỏ chanh, quất ngâm mật ong...)

KIỂM SOÁT CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN NUỐT THỨC ĂN ĐỒ UỐNG

Bạn có thể cảm thấy mình gặp khó khăn khi nuốt thức ăn và đồ uống do các cơ giúp nuốt đã bị yếu đi. Đối với những người đã được thở máy trong bệnh viện trước đó, ống thở có thể gây ra một số vết bầm tím, sưng cổ họng và hộp thoại. Bạn cần chú ý khi nuốt để tránh bị sặc và nhiễm trùng phổi.

Nếu bạn gặp khó khăn khi nuốt, những kỹ thuật dưới đây có thể hữu ích:

- **Ngồi thẳng lưng bất cứ khi nào bạn ăn hoặc uống.**
- **Giữ tư thế thẳng** (ngồi, đứng, đi) trong ít nhất 30 phút sau ăn.
- **Thử các loại thức ăn có độ đặc, loãng khác nhau** để xem loại nào dễ nuốt hơn. Hãy ăn chậm rãi.

- **Hãy tập trung khi bạn ăn hoặc uống.** Cố gắng dùng bữa ở chỗ yên tĩnh, tránh nói chuyện trong khi ăn hoặc uống vì điều này có thể làm mở đường thở, khiến thức ăn hoặc đồ uống đi sai đường.

- **Hãy chắc chắn rằng miệng của bạn không có gì** trước khi cắn hoặc nhấp một miếng nước khác. Nếu cần, hãy nuốt thêm lần nữa.

- **Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày** nếu bạn cảm thấy mệt khi ăn no.

- **Nếu bạn bị ho hoặc bị sặc** khi ăn và uống, hãy tìm lời khuyên từ chuyên gia y tế, vì thức ăn hoặc đồ uống có thể đi sai đường vào đường thở của bạn.

- **Giữ cho miệng của bạn sạch sẽ** bằng cách vệ sinh răng miệng và uống đủ nước.

4. Khi gặp các vấn đề về căng thẳng, lo âu, trầm cảm và rối loạn giấc ngủ bạn phải làm gì?

Mệt mỏi do mắc COVID-19 và các triệu chứng lâu dài có thể gây ra những bất ổn về tâm lý cho người bệnh. Việc trải qua cảm giác căng thẳng, lo âu (lo lắng, sợ hãi) hoặc trầm cảm (tâm trạng chán nản, buồn bã) lúc này không phải là điều quá bất thường. Khi không thể quay lại với các hoạt động thường ngày hoặc làm việc theo cách bạn muốn thì tâm trạng của bạn có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn bạn tưởng.

Thư giãn

Thư giãn giúp tiết kiệm năng lượng hạn chế mà bạn có trong quá trình hồi phục sau khi bị bệnh. Điều đó giúp bạn kiểm soát được tình trạng lo lắng và cải thiện tâm trạng. Dưới đây là một ví dụ về một kỹ thuật thư giãn.

Kỹ thuật kiểm soát tư duy

Thở nhẹ từ từ và tự hỏi bản thân

Hãy suy nghĩ câu trả lời cho bản thân một cách chậm rãi, từng câu một và dành ít nhất 10 giây để tập trung vào từng câu hỏi một.

Bạn đừng quá lo lắng về các triệu chứng của bản thân bởi đây là một phần tất nhiên của quá trình hồi phục sau khi mắc COVID-19.

Các triệu chứng thường liên quan đến nhau, sự gia tăng một triệu chứng có thể dẫn đến sự gia tăng của một triệu chứng khác. Nếu cảm thấy mệt mỏi, khả năng tập trung trí nhớ của bạn sẽ bị ảnh hưởng, dẫn đến tăng cảm giác lo âu, và kết quả là bạn càng thêm mệt mỏi.

Kỹ thuật thư giãn luyện tập

Chọn một nơi yên tĩnh, ánh sáng dịu nhẹ, bạn nằm thẳng, duỗi tay chân và thả lỏng hoàn toàn. Tự mình nhẩm và tập trung vào suy nghĩ "toàn thân yên tĩnh" và chú ý đến hơi thở của bản thân. Thực hiện khi thấy thoải mái và đi vào giấc ngủ.

ĐÂY LÀ MỘT SỐ CÁCH ĐƠN GIẢN BẠN CÓ THỂ LÀM ĐỂ GIÚP CẢI THIỆN VẤN ĐỀ

● **Ngủ đủ giấc:**

❖ Có thói quen ngủ và thức dậy đều đặn vào một khung giờ, sử dụng báo thức nếu cần thiết;

❖ Đảm bảo rằng môi trường xung quanh không có gì làm phiền bạn, ví dụ như quá nhiều ánh sáng hoặc tiếng ồn;

❖ Cố gắng ngừng sử dụng các thiết bị điện tử như điện thoại và máy tính bảng một tiếng trước giờ đi ngủ; hạn chế sử dụng các chất kích thích ảnh hưởng đến giấc ngủ.

❖ Cố gắng áp dụng kỹ thuật thư giãn để đi vào giấc ngủ.

● **Các phương pháp thư giãn thay thế:** Thiền, tập trung vào hình ảnh hoặc hình dung, tắm, liệu pháp thảo dược, thái cực quyền, yoga và âm nhạc.

● **Giữ kết nối với xã hội** hết sức quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của bạn. Nói chuyện với người khác có thể giúp bạn giảm căng thẳng.

● **Ăn uống lành mạnh** và dần quay trở lại các hoạt động là cách tốt nhất để cải thiện tâm trạng.

5. Khi gặp các vấn đề liên quan đến sự chú ý, trí nhớ và kiểm soát suy nghĩ bạn nên làm gì?

Trong thời gian phục hồi sau COVID-19, bạn có thể gặp một loạt khó khăn liên quan đến các kỹ năng tư duy của mình bao gồm các vấn đề về trí nhớ, sự chú ý, xử lý thông tin, tổ chức và lập kế hoạch (sương mù não). Tình trạng sương mù não thường trở nên tồi tệ hơn do mệt mỏi, có nghĩa là bạn càng mệt mỏi, bạn càng nhận thấy khó khăn hơn với các kỹ năng tư duy của mình.

Bạn cần nhận biết được liệu bạn có đang gặp phải những khó khăn này hay không, vì chúng có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ, hoạt động hàng ngày và công việc. Nếu bạn gặp bất kỳ khó khăn nào trong số này, các chiến lược dưới đây có thể hữu ích:

- **Giảm thiểu các yếu tố gây mất tập trung** (làm việc ở môi trường yên tĩnh).
- **Hoàn thành các hoạt động khi ít mệt mỏi hơn.**
- **Thường xuyên nghỉ giải lao.**
- **Đặt cho mình những mục tiêu và đích đến hợp lý.**
- **Có thời gian biểu:** Hãy cố gắng thiết lập lịch trình làm việc hàng ngày/ hàng tuần cho mình.
- **Sử dụng các biện pháp khuyến khích bản thân** như hãy tự thưởng cho mình - uống một tách trà hoặc cà phê, xem TV hoặc đi dạo.
- **Làm một hoạt động một lần:** Đừng vội vàng hoặc cố gắng tiếp nhận quá nhiều thông tin cùng một lúc, vì điều này có thể dẫn đến sai sót.
- **Trợ giúp:** Sử dụng danh sách, ghi chú, nhật ký và lịch có thể giúp hỗ trợ trí nhớ và thói quen của bạn.
- **Bài tập trí não:** Hãy thử những sở thích mới, giải câu đố, trò chơi chữ và số, các bài tập trí nhớ hoặc đọc sách để giúp tăng khả năng suy nghĩ, tư duy.

6. Tập luyện thể dục, thể thao như thế nào để phục hồi sức khỏe?

VẬN ĐỘNG VÀ TẬP THỂ DỤC

Khi cách ly ở trong nhà hoặc trong bệnh viện do nhiễm COVID-19 một thời gian dài có thể làm giảm sức khỏe và sự dẻo dai của bạn một cách đáng kể. Tập thể dục sẽ giúp cải thiện tình trạng này, nhưng cần đảm bảo an toàn và được theo dõi cùng với các triệu chứng nhiễm COVID-19 khác.

Nếu bạn gặp tình trạng “mệt mỏi sau gắng sức”, cần tránh tập thể dục hoặc các hoạt động khiến bạn gặp tình trạng đó để bảo tồn năng lượng. Nếu không gặp tình trạng “mệt mỏi sau gắng sức”, bạn có thể từ từ nâng cao các mức độ nặng của bài tập thể dục. Duy trì tập luyện thường xuyên 20-30 phút mỗi ngày. Dừng lại và nghỉ ngơi khi mệt mỏi vượt qua ngưỡng chịu đựng.

Tùy từng mức độ mệt mỏi sau gắng sức bạn nên tập theo các giai đoạn như sau:

Giai đoạn 1

Các bài tập khởi động

- Đưa tay phải lên cao, nghiêng người sang trái sao cho có cảm giác kéo giãn phía bên phải của cơ thể.

Đổi bên.

- Đưa tay phía trước mặt, giữ tay thẳng sau đó đưa tay chéo người ở ngang tầm vai. Lấy tay còn lại ôm chặt cánh tay vào ngực để có cảm giác kéo giãn quanh vai.

Đổi bên.

- Ngồi ở rìa ghế, một chân duỗi thẳng phía trước, gót chạm sàn. Đặt tay lên đùi chân kia để giữ. Ngồi thẳng lưng gập người từ hông về phía trước cho tới khi cảm thấy có một chút kéo giãn nhẹ ở phía sau của chân đang cần kéo giãn.

Đổi bên.

● Đứng 2 chân dạng ra, một chân trước một chân sau, nghiêng về phía trước khoảng 60°. Cong chân trước và giữ chân sau thẳng, gót chạm sàn. Bạn cảm thấy kéo giãn ở phía sau của chân trước.
Đổi bên.

● Đứng thẳng, 1 tay vịn vào thành ghế để thăng bằng. Cong một chân lên về phía sau, dùng tay cùng bên giữ và kéo chân chạm mông, cảm thấy kéo giãn ở phần đùi.
Đổi bên.

Giai đoạn 2

Các hoạt động cường độ thấp

Nếu bạn có thể chịu được cảm giác gắng sức khi tập luyện, bạn có thể tăng từ từ thời gian tập mỗi ngày thêm 10-15 phút. Bạn sẽ cần dành ít nhất 7 ngày ở giai đoạn này mà không bị mệt lả (mệt mỏi sau gắng sức) trước khi bước qua giai đoạn kế tiếp.

Giai đoạn 3

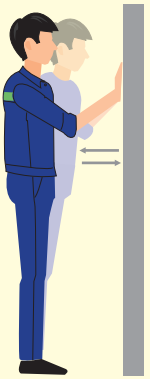
Các hoạt động cường độ trung bình

Bài tập đi bộ nhanh, lên xuống cầu thang, chạy bộ, cúi đầu, thử các bài tập tăng tính đối kháng và tập trung vùng thân trên. Nếu bạn cho điểm bất cứ hoạt động nào sau đây trên 5, đừng tập trong giai đoạn này.

Ví dụ về các bài tập làm mạnh cơ cho TAY

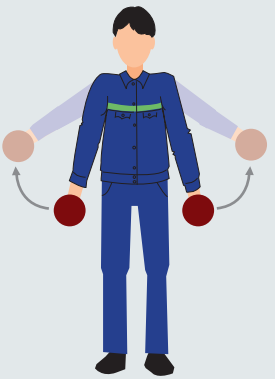
Bài tập tăng cơ nhị đầu

Để tay ở hai bên, giữ một vật nặng trong mỗi tay ví dụ như một lon thực phẩm, lòng bàn tay hướng lên trên. Nhẹ nhàng nâng phần dưới của cả hai tay (cong khuỷu tay) để nâng vật nặng về hướng vai và hạ xuống. Có thể ngồi hoặc đứng để tập bài này.



Đẩy tường

Đặt tay đối diện tường ở ngang vai, các ngón tay hướng lên trên và bàn chân cách tường 30cm. Chầm chậm hạ thân người về phía tường bằng cách cong tay, sau đó đẩy người ra xa, cho tới khi tay duỗi thẳng.



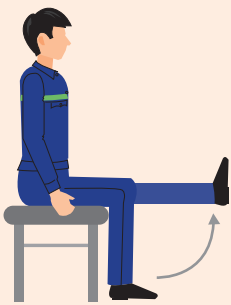
Nâng tay

Đứng thẳng, hai tay cầm một vật nặng ở hai bên và lòng bàn tay hướng vào trong cơ thể. Nâng cả hai cánh tay lên mức ngang vai và từ từ hạ xuống.

Ví dụ các bài tập làm mạnh cơ CHÂN

Ngồi - Đứng

Ngồi trên ghế, hai chân dang rộng bằng vai. Tay để hai bên hoặc đan chéo trước ngực, từ từ đứng dậy, giữ vị trí và đếm đến 3, sau đó từ từ ngồi xuống.



Thẳng đầu gối

Ngồi trên ghế, hai bàn chân sát nhau.
Một chân đưa lên và giữ chân thẳng trong một lúc, sau đó từ từ hạ xuống, một chân vuông góc. Lặp lại ở chân kia. Gia tăng thời gian giữ chân thẳng bằng cách đếm đến 3.

Squats

Đứng thẳng, lưng sát tường hoặc một mặt phẳng nào đó cố định và chân dang rộng vừa phải. Di chuyển bàn chân cách tường 30cm, chầm chậm cong đầu gối xuống một chút, lưng sẽ hạ thấp xuống dọc theo tường. Giữ hông cao hơn đầu gối. Dừng lại một chút trước khi từ từ đứng thẳng lên.

Nâng gót chân

Đặt tay nhẹ nhàng lên một mặt phẳng cố định (như một cái ghế) để giữ thăng bằng, nhưng không dựa vào đó. Từ từ nhón ngón chân lên và lại từ từ hạ xuống.

Giai đoạn 4

Trở lại các bài tập thể dục bình thường của bạn

Giờ bạn có thể hoàn toàn trở về các hoạt động thể dục, thể thao, vận động thể lực như bình thường của bạn trước COVID-19.

Không nên tập thể dục nếu bị đau. Nếu bạn bị đau ở các vùng trên cơ thể (như đau ngực), hay cảm thấy hoa mắt, chóng mặt trong lúc tập, hãy dừng ngay và đừng tập lại nếu chưa tham khảo ý kiến của nhân viên y tế.

7. Khi gặp các cơn đau bạn nên làm gì?

Đau là triệu chứng thường gặp của những người đang trong quá trình hồi phục sau khi mắc COVID-19. Cơn đau có thể ở các vùng cụ thể trên cơ thể (đau khớp, đau cơ, đau đầu, đau ngực hoặc đau bụng) hoặc đau chung chung và lan rộng. Cơn đau dai dẳng (kéo dài hơn ba tháng) có thể ảnh hưởng và dẫn đến mất ngủ, các mức độ mệt mỏi, tâm trạng và khả năng tập trung hoặc làm việc. Nếu bạn gặp các triệu chứng đau cụ thể, mức độ đau trầm trọng hơn khi hoạt động, bạn có thể xin tư vấn của cán bộ y tế.

LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH KIỂM SOÁT CƠN ĐAU

- Đối với đau khớp, đau cơ hoặc đau toàn thân, có thể dùng các thuốc giảm đau không cần kê đơn như paracetamol hoặc ibuprofen sau khi ăn.

- Cán bộ y tế có thể kê các loại thuốc giảm đau khác nếu các thuốc nêu trên không có tác dụng.

- Có thể khó để loại bỏ hoàn toàn cơn đau dai dẳng. Lúc này bạn cần học cách kiểm soát được cơn đau và ngủ tốt hơn để tham gia các hoạt động thiết yếu hàng ngày.

- Ngủ ngon có thể giúp giảm các triệu chứng đau. Căn thời gian sử dụng thuốc giảm đau trùng với thời gian ngủ sẽ hữu ích nếu cơn đau ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.

- Nghe nhạc thư giãn hoặc thiền.

- Sắp xếp các hoạt động hàng ngày phù hợp là công cụ hiệu quả trong việc kiểm soát cơn đau của bạn. Các bài tập thể dục nhẹ cũng giúp cơ thể giải phóng các chất trong cơ thể, giúp giảm mức độ đau.

- Hãy yên tâm rằng đau là triệu chứng thường gặp và việc vượt qua cơn đau giống như giúp phá vỡ vòng luẩn quẩn của cơn đau. Bạn có thể vượt qua các cơn đau nhẹ nhưng không nên cố gắng quá sức, vì điều đó khiến bạn đau và mệt mỏi hơn (tình trạng mệt mỏi sau gắng sức.

8. Khi bị chóng mặt, dễ ngã bạn phải làm gì?

- **Ngã** là sự kiện mà một người bị bất ngờ rơi xuống đất hoặc nền nhà hay bề mặt thấp hơn.

- **Chóng mặt** là cảm giác hay ảo giác về chuyển động của cơ thể hoặc vật xung quanh trong khi thực ra không có sự chuyển động. Cơn chóng mặt có thể chỉ diễn ra vài giây hoặc dài đến vài ngày, vài tuần với biểu hiện rất khác nhau từ nhẹ đến nặng.

- Để tránh bị chóng mặt, ngã, không nên ngồi dậy đột ngột. Bạn nên chuyển tư thế từ nằm ngửa sang nằm nghiêng rồi từ từ ngồi dậy, đứng dậy khởi động trước khi bắt đầu một ngày mới.

- Tập các bài tập để cải thiện sức mạnh của cơ, khả năng thăng bằng, cải thiện tinh thần và sức khỏe.

9. Chế độ ăn uống nghỉ ngơi như thế nào để phục hồi sức khỏe một cách tốt nhất?

COVID-19 có thể ảnh hưởng đến sự thèm ăn và cân nặng của bạn theo nhiều cách khác nhau. Nếu bạn đã phải nằm viện, bạn có thể đã giảm cân. Mặt khác, bạn cũng có thể đã tăng cân không mong muốn nếu bạn đang vật lộn với các tình trạng hậu COVID và ít vận động hơn trước. Dù ở tình trạng nào, bạn cũng cần có chế độ dinh dưỡng tốt và uống đủ nước để hỗ trợ cơ thể trong quá trình phục hồi.

CÓ MỘT CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ CÂN BẰNG

- Nên ăn trái cây, rau, các loại đậu, các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt (như ngô, kê, yến mạch, lúa mì, gạo lứt...);

- Ăn ít nhất năm phần các loại trái cây và rau mỗi ngày (1 phần = 80g) và nên ăn rau trong mỗi bữa ăn;

- Chọn thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt, bao gồm bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt, gạo và mì ống;

- Chọn các loại đậu như đậu quả, đậu lăng và cá, trứng và thịt nạc vì chúng là nguồn cung cấp protein dồi dào;

- Ăn/ uống một số sản phẩm từ sữa hoặc sản phẩm thay thế sữa (chẳng hạn như các sản phẩm từ đậu nành) mỗi ngày;

- Hạn chế ăn mặn, chất béo và đường:

- Không nên ăn ít hơn 5g muối mỗi ngày - tương đương với khoảng 1 thìa cà phê không nên ăn ít hơn 50g đường mỗi ngày - tương đương với khoảng 12 thìa cà phê, lượng chất béo nên ít hơn 30% tổng năng lượng ăn vào - chọn chất béo không bão hòa có trong cá, quả bơ, các loại hạt và trong dầu thực vật hơn là chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa;

- Uống nhiều nước - cố gắng 6-8 ly mỗi ngày;

- Nếu mệt mỏi, chán ăn, không ăn được đủ số lượng cần thiết thì nên ăn uống thêm các loại sữa hoặc sản phẩm bổ sung dinh dưỡng.

LỜI KHUYÊN NẾU BẠN BỊ GIẢM MÙI HOẶC VỊ

- Đảm bảo vệ sinh răng miệng tốt bằng cách đánh răng hai lần mỗi ngày.
- Thực hiện huấn luyện khứu giác, bao gồm ngửi chanh, hoa hồng, đinh hương và bạch đàn trong 20 giây mỗi lần, hai lần một ngày.
- Sử dụng các loại thảo dược và gia vị như ớt, nước chanh, rau thơm... để tăng thêm hương vị cho món ăn của bạn, nhưng hãy thận trọng vì một số loại có thể làm trầm trọng thêm tình trạng trào ngược dạ dày.

QUAY TRỞ LẠI LÀM VIỆC

Quay trở lại làm việc có thể là một thách thức sau khi mắc COVID-19 và cần đảm bảo bạn đã sẵn sàng để làm việc. Dưới đây là những lưu ý khi bạn quay trở lại làm việc.

- Nghỉ làm cho đến khi bạn cảm thấy đủ khỏe.
- Trao đổi với người sử dụng lao động về tình trạng sức khỏe của bạn.

- Nếu bạn cảm thấy đủ sức khỏe để quay lại làm việc, hãy tham khảo ý kiến của cán bộ y tế tại nơi làm việc để cho phép bạn quay trở lại làm việc.

- Xem xét các trách nhiệm công việc của bạn và đánh giá xem liệu bạn có thể làm toàn bộ vai trò hoặc chỉ một phần công việc.

- Thảo luận với người sử dụng lao động về kế hoạch quay trở lại làm việc bao gồm việc tăng dần các đầu việc trong một khoảng thời gian (hay còn gọi là "trở lại làm việc theo từng giai đoạn") và xem xét thường xuyên kế hoạch này. Điều này giúp ngăn ngừa sự tái phát của các triệu chứng và giảm việc xin nghỉ.

- Người sử dụng lao động nên hỗ trợ quá trình quay trở lại làm việc theo giai đoạn (có thể mất vài tuần hoặc vài tháng tùy theo tính chất của các triệu chứng và tính chất công việc của bạn).

- Nếu bạn không thể đáp ứng yêu cầu công việc, bạn có thể cân nhắc việc thay đổi nhiệm vụ hoặc công việc.

- Nếu bạn cho rằng tình trạng sức khỏe của mình có thể ảnh hưởng đến công việc về lâu dài, nên tham khảo ý kiến của cán bộ y tế và người sử dụng lao động để có các điều chỉnh cần thiết dựa trên quy định của pháp luật và chính sách của nhà nước.

Sổ tay
PHỤC HỒI VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE SAU MẮC COVID-19 CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ - Hà Nội
Điện thoại: 024 38515380; Fax: 024 38515381
Email: info@nxblaodong.com.vn
Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam
Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh
ĐT: 028 38390970; Fax: 028 39257205

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng biên tập
Mai Thị Thanh Hằng

Biên tập: **Hoàng Thị Thanh Dung**
Sửa bản in: **Lê Nga**
Trình bày và minh họa: **Hoàng Thị Hải Hà**

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm, tại Công ty Cổ phần In Công đoàn Việt Nam
Địa chỉ: 167 Tây Sơn, Quang Trung, Đống Đa, Hà Nội
Số xác nhận ĐKXB: 1741-2022/CXBIPH/03-98/LĐ
Số quyết định: 651/QĐ-NXBLĐ ngày 26 tháng 05 năm 2022
Mã ISBN: 978-604-360-593-8
In xong và nộp lưu chiểu năm 2022