**Co zahrnuje fyzické zotavení? (GT)**

Statistiky výskytu pro COVID-19 jsou bohužel stále vysoké. Za poslední den bylo v zemi zjištěno 22 851 případů koronavirové infekce (k 10. lednu - pozn. red.), Celkový počet infikovaných osob dosáhl 3 401 954. Nemoc se přenáší odlišně. Mluvíme-li o závažných projevech, pacienti si stěžují na vysokou horečku, slabost, dušnost, bolesti očí, průjem, ztrátu čichu, problémy se spánkem a obrovskou únavu. Po odvolání většiny nemocných se ranní vstávání z postele v době nemoci zdálo činem, který nebyl vždy možný.

Poměrně málo z těch, kteří měli infekci, je bez příznaků. Posledně uvedený faktor ale také nezaručuje ochranu před poškozením plic, které lze vysledovat pomocí počítačové tomografie. Ve skutečnosti je hlavním úkolem obnovit plicní tkáň po nemoci. Dokáže se vzchopit, ale pomoc nebude nadbytečná. Fyzické zotavení zahrnuje dobrý spánek, vyváženou výživu, postupné zvyšování fyzické aktivity a stabilní emoční stav.

**Co zahrnuje fyzické zotavení (DEEPL)**

Statistiky infekce COVID-19 jsou bohužel stále vysoké. Za posledních 24 hodin bylo v celé zemi diagnostikováno 22 851 případů koronaviru, takže celkový počet nakažených osob dosáhl 3 401 954 (k 10. lednu, pozn. red.). Každý bere nemoc jinak. V závažných případech si pacienti stěžují na horečku, slabost, dušnost, monokl, průjem, ztrátu čichu, problémy se spánkem a extrémní únavu. Podle většiny nemocných se zdálo, že vstát ráno z postele v době nemoci je výkon, který není vždy v jejich silách.

Existuje mnoho pacientů, u nichž se infekce projevila asymptomaticky. Ani tento faktor však nezaručuje ochranu před poškozením plic, které lze sledovat pomocí CT vyšetření. Hlavní výzvou se stává obnova plicní tkáně po onemocnění. Je schopen se zotavit sám, ale pomoc není bezdůvodná. Fyzické zotavení zahrnuje dostatečný spánek, vyváženou stravu, postupné zvyšování fyzické aktivity a stabilní emocionální stav.

**Что включает в себя физическое восстановление**

Статистика заболеваемости COVID-19, увы, по-прежнему остается высокой. За последние сутки в стране выявили 22 851 случай заражения коронавирусом (на момент 10 января, — прим. ред.), общее число инфицированных достигло 3 401 954 человек. Переносят заболевание все по-разному. Если речь о тяжелых проявлениях, то пациенты жалуются на высокую температуру, слабость, одышку, резь в глазах, диарею, исчезновение обоняния, проблемы со сном и колоссальную усталость. По отзывав большинства переболевших, встать с утра с постели в момент болезни казалось подвигом, который не всегда был по силам.

Немало тех, кто перенес инфекцию бессимптомно. Но последний фактор также не гарантирует защиту от поражения легких, которое можно отследить с помощью компьютерной томографии. Собственно, главной задачей становится восстановление легочной ткани после перенесенной болезни. Она способна восстановиться сама, но помощь не будет лишней. Физическое восстановление включает в себя полноценный сон, сбалансированное питание, постепенное наращивание физических нагрузок, стабильное эмоциональное состояние.