

## Советы для пациентов с форума Европейского общества кардиологов<sup>1</sup>



Проводите свободное время за **чтением**



Общайтесь **виртуально**



Выполняйте **физические упражнения**: найдите программу упражнений в Интернете



Избегайте чрезмерного потока **негативной информации**



Питайтесь **регулярно**, и правильно



Сосредоточьтесь на своем **дыхании**



Занимайтесь домашними делами, такими как **уход за растениями** и **уборка**



Пейте **достаточное количество воды** или выпейте чашку чая в спокойном месте

1. ESC Guidance for the Diagnosis and Management of CV Disease during the COVID-19 Pandemic [Электронный ресурс: <https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology/ESC-COVID-19-Guidance>, доступ от 15.05.2020].