

防疫♥生活

染疫康復後體力變差 5大方法找回好狀態

染疫康復後，讓日常生活重回正軌是很重要的，若你時常感到非常疲憊、呼吸困難和虛弱，導致工作及生活事務的執行難以一次到位，這是疫後正常現象，可能不像以前那麼有活力，甚至在進行某些活動時比以往更費力，如果你有這種感覺，以下方法可能會有幫助：



調整期望

根據你的感覺，設計符合實際情形的目標，避免造成自己的負擔。



節省能量

盡量坐著完成工作任務，避免長時間站立、彎腰、蹲下，以節省體力。



掌握節奏

在繁重的工作之間穿插較輕鬆的工作，留出休息時間。



讓他人幫忙

日常生活事務接受別人的支持和幫忙，讓他人知道能提供什麼協助。

START

逐步恢復日常生活

不要急著從事過往日常生活之全部活動，逐步恢復即可。

