

Продължителен COVID

Как да забележите признаците и да пазите себе си и другите в безопасност



Какво е продължителен COVID?

За някои хора, коронавируса (COVID-19) може да причини симптоми, които продължават седмици или месеци след като е отминала инфекцията. Понякога го наричат пост-COVID-19 синдром или „продължителен COVID“.



Времето за възстановяване от COVID-19 е различно за всеки.

Много хора се чувстват по-добре след няколко дни или седмици и повечето се възстановяват напълно до 12 седмици. Но за някои хора, симптомите могат да продължат по-дълго.



Шансовете да имате дълготрайни симптоми не изглежда да са свързани с тежестта на заболяването, когато за пръв път се разболееете от COVID-19.

Хората, които отначало имат леки симптоми, могат въпреки това да имат дълготрайни проблеми.



Ето защо е жизненоважно да продължим да вземаме предпазни мерки, за да се пазим взаимно. Най-добрият начин да избегнем продължителен COVID е да намалим предаването на вируса. Можете да направите това като се ваксинирате, носите маска за лицето в затворено или многолюдно пространство като обществен транспорт, миете ръцете си редовно и избягвате близък контакт с други.



Симптомите на продължителен COVID са разнообразни и могат да включват: затруднено дишане, умора, болка или стягане в гърдите, проблеми с паметта и концентрацията (нарича се също мозъчна мъгла), трудно заспиване, сърцебиене, замаяване, мравучкане, болка в ставите, депресия и тревожност, шум в ушите, кожен обрив, болки в ушите, главоболие, гадене, диария, болки в стомаха, загуба на апетит, висока температура, кашлица, възпалено гърло, промени в мириса или вкуса.



Къде мога да получа помощ?

Свържете се с GP (общопрактикуващ лекар), ако симптомите ви тревожат 4 седмици или повече след разболяването от COVID-19.

При нужда от помощ за възстановяване от COVID-19, посетете www.yourcovidrecovery.nhs.uk