

新冠长期症状

如何发现征象并确保自己和他人的安全



什么是新冠长期症状 (long COVID) ?

对一些人来说，新冠肺炎 (COVID-19) 可导致感染消失后持续数周或数月的症状。这一情况有时被称为新冠后综合征或“新冠长期症状”。



对于从新冠肺炎康复需要多长时间，每个人的情况会有所不同。

许多人在几天或几周后就会感觉好转，大多数人将在12周内完全康复。但对有些人来说，症状可能会持续更长时间。



出现长期症状的几率似乎与您首次感染新冠肺炎时的病情程度无关。

起初症状较轻的患者在病愈后仍然可能面临长期问题。



这就是为什么我们必须继续采取防疫措施以确保彼此安全。

避免新冠长期症状的最佳方法是减少病毒的传播。通过接种疫苗、在封闭或拥挤的空间 (例如公共交通工具) 佩戴口罩、勤洗手和避免与他人密切接触，即可实现这一目标。



新冠长期症状 (long COVID) 诸多，包括：呼吸困难、疲劳、胸痛或胸闷、记忆和集中力问题 (也称为脑雾)、睡眠困难、心悸、头晕、针刺、关节痛、抑郁和焦虑、耳鸣、皮疹、耳痛、头痛、感觉不适、腹泻、胃痛、食欲不振、高烧、咳嗽、喉咙痛、嗅觉或味觉改变。



我在哪里可以获得帮助？

若您对感染新冠肺炎后4周或更长时间的症状感到担心，请联系全科医生。如需从新冠肺炎康复的帮助，请访问www.yourcovidrecovery.nhs.uk