

COVID long

Comment repérer les signes et assurer votre sécurité et celle des autres ?



Qu'est-ce que le COVID long ?

Chez certaines personnes, le coronavirus (COVID-19) peut causer des symptômes qui durent des semaines ou des mois après la disparition de l'infection. C'est ce qu'on appelle parfois le syndrome post-COVID-19 ou « COVID ».



Le temps qu'il faut pour se remettre de la COVID-19 est différent pour tout le monde.

De nombreuses personnes se sentent mieux en quelques jours ou semaines et la plupart d'entre elles se rétablissent complètement en 12 semaines. Mais chez certaines personnes, les symptômes peuvent durer plus longtemps.



Les chances d'avoir des symptômes à long terme ne semblent pas liées à votre état de santé lorsque vous contractez initialement la COVID-19.

Les personnes qui présentaient des symptômes légers au début peuvent elles aussi développer des problèmes à long terme.



C'est pourquoi il est vital que nous continuions à prendre des précautions pour assurer la sécurité des uns et des autres. La meilleure façon d'éviter le COVID long consiste à réduire la transmission du virus. Vous pouvez le faire en vous faisant vacciner, en portant un masque dans les espaces clos ou bondés tels que les transports publics, en vous lavant les mains régulièrement et en évitant les contacts étroits avec les autres.



Les symptômes du COVID long sont variés et peuvent inclure : essoufflement, fatigue, douleurs ou oppression thoraciques, problèmes de mémoire et de concentration (également appelés brouillard cérébral), difficulté à dormir, palpitations cardiaques, vertiges, épingles et aiguilles, douleur articulaire, dépression et anxiété, acouphènes, éruption cutanée, maux d'oreilles, maux de tête, sensation de malaise, diarrhée, maux d'estomac, perte d'appétit, température élevée, toux, mal de gorge, changements de l'odorat ou du goût.



Où puis-je obtenir de l'aide ?

Contactez un médecin généraliste si vos symptômes vous inquiètent 4 semaines ou plus après avoir contracté la COVID-19.

Pour obtenir de l'aide afin de vous remettre de la COVID-19, visitez

www.yourcovidrecovery.nhs.uk