

Długi COVID

Jak rozpoznać objawy i zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym



Co to jest długi COVID?

U niektórych osób koronawirus (COVID-19) może powodować objawy, które utrzymują się przez tygodnie lub miesiące po ustąpieniu infekcji. Jest to czasami nazywane zespołem pocovidowym lub „długim COVID-em”.



Czas powrotu do zdrowia po przebyciu COVID-19 jest różny dla każdego. Wiele osób czuje się lepiej w ciągu kilku dni lub tygodni, a większość z nich odzyskuje pełną sprawność w ciągu 12 tygodni. Jednak u niektórych osób objawy mogą utrzymywać się dłużej.



Szanse na wystąpienie objawów długiego COVID-u nie wydają się być związane z tym, w jakim stanie jest pacjent w momencie pierwszego zachorowania na COVID-19. Osoby, które na początku miały łagodne objawy, mogą nadal mieć długotrwałe problemy.



Dlatego tak ważne jest, abyśmy nadal podejmowali środki ostrożności w celu zapewnienia sobie wzajemnego bezpieczeństwa. Najlepszym sposobem na uniknięcie efektów długiego COVID-u jest ograniczenie transmisji wirusa. Można to osiągnąć poprzez szczepienie się, noszenie nakrycia twarzy w zamkniętych lub zatłoczonych pomieszczeniach, takich jak środki transportu publicznego, regularne mycie rąk i unikanie bliskiego kontaktu z innymi osobami.



Objawy długiego COVID-u są zróżnicowane i mogą obejmować: duszności, zmęczenie, ból lub ucisk w klatce piersiowej, problemy z pamięcią i koncentracją (zwane również mgłą mózgową), trudności z zasypianiem, kołatanie serca, zawroty głowy, mrowienie, bóle stawów, depresję i lęk, szumy w uszach, wysypkę skórą, bóle uszu, bóle głowy, złe samopoczucie, biegunkę, bóle brzucha, utratę apetytu, wysoką temperaturę, kaszel, ból gardła, zmiany w odczuwaniu zapachu lub smaku.



Gdzie mogę uzyskać pomoc?

Należy skontaktować się z lekarzem prowadzącym, jeśli objawy niepokoją pacjenta 4 tygodnie lub dłużej po przebyciu COVID-19.

Aby uzyskać pomoc w powrocie do zdrowia po przebyciu COVID-19, odwiedź stronę: www.yourcovidrecovery.nhs.uk