

Постковидный синдром

Как распознать признаки и обезопасить себя и других



Что такое постковидный синдром (затяжной COVID)?

У некоторых людей коронавирус (COVID-19) может вызывать симптомы, которые продолжаются недели или месяцы после исчезновения инфекции. Иногда это называют «постковидным синдромом» или «затяжным COVID».



Время выздоровления от COVID-19 у всех разное.

Многие начинают чувствовать себя лучше через несколько дней или недель, и большинство из них полностью оправляется за 12 недель. Но у некоторых симптомы могут длиться в течение более продолжительного периода.



Вероятность появления долговременных симптомов, похоже, не связана с тем, насколько плохо или хорошо вы себя чувствовали, впервые заразившись COVID-19.

Люди, у которых изначально были легкие симптомы, по-прежнему могут столкнуться с проблемами в долгосрочной перспективе.



Вот почему жизненно важно, чтобы мы продолжали принимать меры предосторожности, чтобы обезопасить друг друга.

Лучший способ избежать затяжного COVID — уменьшить передачу вируса. Вы можете сделать это, пройдя вакцинацию, надевая защитную маску в закрытом помещении или многолюдном месте, например, в общественном транспорте, регулярно моя руки и избегая тесного контакта с другими людьми.



Симптомы затяжного COVID разнообразны и могут включать: одышку, усталость, боль или стеснение в груди, проблемы с памятью и концентрацией внимания (также называемые «мозговой туман»), трудности со сном, учащенное сердцебиение, головокружение, покалывание в конечностях, боли в суставах, депрессию и тревожность, шум в ушах, кожную сыпь, боли в ушах, головные боли, плохое самочувствие, диарею, боли в животе, потерю аппетита, высокую температуру, кашель, боль в горле, изменение обоняния или вкуса.



Куда я могу обратиться за помощью?

Обратитесь к семейному врачу (GP), если вас беспокоят симптомы через 4 недели или более после заражения COVID-19.

Чтобы получить помощь в восстановлении после COVID-19, посетите сайт www.yourcovidrecovery.nhs.uk