

Uzun COVID

Semptomlar nasıl tespit edebilir ve kendimiz ve başlarımızı nasıl koruyabiliriz?



Uzun COVID nedir?

Koronavirüs (COVID-19) bazı kişilerde enfeksiyon geçtikten sonra haftalarca veya aylara sürebilecek semptomlara neden olabilir. Buna bazen COVID-19 sonrası sendromu veya "uzun COVID" denir.



COVID-19'u atlatma süresi herkes için farklıdır.

Çoğu kişi birkaç gün veya hafta içinde daha iyi hissederken, bu kişilerin çoğu 12 hafta içinde tamamen iyileşir. Ancak bazı kişilerde semptomlar daha uzun sürebilir.



Uzun süren semptomlara sahip olma riski, COVID-19'u ilk kaptığınızda ne kadar hastalandığınızda bağlantılı değil gibi görünmektedir.

Hafif semptomlar göstermiş kişilerde de uzun süreli problemler görülebilir.



Bu nedenle birbirimizin güvenliğini korumak için önlem almaya devam etmemiz çok önemlidir.

Uzun COVID'i önlemenin en iyi yolu virüsün bulaşmasını azaltmaktır. Bunu aşı olarak, toplu taşıma gibi kapalı veya kalabalık ortamlarda yüz maskesi takarak, ellerinizi düzenli yıkayarak ve başkalarıyla yakın temastan kaçınarak yapabilirsiniz.



Uzun COVID semptomları çok çeşitlidir ve şu şekilde görülebilir: Nefes darlığı, yorgunluk, göğüs ağrısı veya sıkışması, hafıza ve odaklanmada sorunlar (bilinç bulanıklığı olarak da adlandırılır), uyumakta zorlanma, kalp çarpıntıları, baş dönmesi, karıncalanma, eklem ağrısı, depresyon ve kaygı, kulak çınlaması, ciltte döküntü, kulak ayrısı, baş ağrısı, hasta hissetme, ishal, karın ağrısı, iştah kaybı, yüksek ateş, öksürük, boğaz ağrısı, koku veya tat alma duyusunda değişiklik.



Nereden yardım alabilirim?

COVID-19 olduktan 4 hafta veya daha uzun süre sonra hala semptomlardan endişeleniyorsanız doktorunuzla iletişime geçin.

COVID-19'u atlatmakla ilgili destek almak için www.yourcovidrecovery.nhs.uk adresini ziyaret edin.