

Ilgasis COVID

Kaip pastebėti ženklus ir apsaugoti save bei kitus saugius



Kas yra ilgasis COVID?

Kai kuriems žmonėms koronavirusas (COVID-19) gali sukelti simptomus, kurie praeina per kelias savaites ar mėnesius po infekcijos. Tai kartais vadinama po COVID-19 sindromu arba „ilguoju COVID“.



Kiek laiko reikia atsigauti nuo COVID-19 skiriasi kiekvienam.

Daugelis žmonių jaučiasi geriau per kelias dienas ar savaites ir dauguma bus visiškai pasveikę per 12 savaitių. Tačiau kai kuriems žmonėms simptomai gali trukti ilgiau.



Atrodo, kad tikimybė turėti ilgalaikius simptomus nėra susijusi su tuo, kaip smarkiai sirgote, kai pirmą kartą susirgote COVID-19.

Žmonės, kuriems iš pradžių buvo lengvi simptomai, vis dar gali turėti ilgalaikių problemų.



Štai kodėl labai svarbu, kad mes ir toliau imtumėmės atsargumo priemonių, kad saugotume vieni kitus.

Geriausias būdas išvengti ilgojo COVID yra sumažinti viruso perdavimą. Tai galite padaryti gaunant vakciną, dėvint veido dangą uždaroje ar perkrautoje erdvėje, pvz., viešajame transporte, reguliariai plaunant rankas ir vengiant glaudaus kontakto su kitais.



Ilgojo COVID simptomai gali būti įvairūs: dusulys, nuovargis, krūtinės skausmas ar spaudimas, atminties ir susikaupimo problemos (dar vadinamos smegenų migla), miego sutrikimas, širdies permušinėjimas, galvos svaigimas, dilgčiojimas, sąnarių skausmas, depresija ir nerimas, spengimas ausyse, odos bėrimas, ausų skausmas, galvos skausmas, pykinimas, viduriavimas, skrandžio skausmai, apetito praradimas, aukšta temperatūra, kosulys, gerklės skausmas, uoslės ar skonio pojūčio pokyčiai.



Kur galiu gauti pagalbą?

Kreipkitės į GP, jei nerimaujate dėl simptomų praėjus 4 savaitėms ar ilgiau po COVID-19.

Pagalba dėl sveikimo nuo COVID-19, rasite apsilankę www.yourcovidrecovery.nhs.uk