

Постковидный синдром — реальная проблема, и вы можете рассчитывать на поддержку

Что такое постковидный синдром?

- Это хроническое состояние, которое может сильно влиять на повседневную жизнь, и даже приводить к потере трудоспособности. Миллионы людей по всей стране страдают от постковидного синдрома.
- Постковидный синдром может развиваться у любого человека, перенесшего COVID-19. Как правило, симптомы появляются в течение трех месяцев после заражения.
- Его признаки могут меняться со временем, их бывает трудно описать, а иногда они напоминают симптомы других заболеваний.
- Хотя COVID-19 — заразное заболевание, постковидный синдром не заразен.

Как проявляется постковидный синдром?

Постковидный синдром у всех протекает по-разному, но можно выделить самые распространенные симптомы:

- **Сильная усталость.** Даже простые действия могут вызывать физическое и умственное истощение, которое может сохраняться несколько дней.
- **Ощущение «тумана в голове».** Человеку может быть трудно сосредоточиться, а мысли могут быть рассеянными и неясными. Также могут возникать сложности с подбором слов или выполнением простых действий.
- **Кашель и боль в груди.** Кашель может быть частым и долго не проходить. Также нередко наблюдается боль в груди или затрудненное дыхание.
- **Изменения обоняния или вкуса.** Иногда человек может не чувствовать запахов или вкуса либо воспринимать их иначе.
- **Ощущение жара.** Возможны высокая температура, озноб, общая ломота и боли, которые часто сохраняются некоторое время. Выраженность симптомов может усиливаться после умственной или физической нагрузки, а также при изменении температуры.

Существует много других симптомов, включая учащенное или нерегулярное сердцебиение, предобморочное состояние, головные боли, боль в животе, боль в суставах и мышцах, депрессию и изменения менструального цикла.

Если у вас наблюдаются эти симптомы, проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг, чтобы выяснить, не развился ли у вас постковидный синдром.

Как контролировать симптомы?

- Регулярно посещайте врача, чтобы отслеживать изменения симптомов. Врач поможет исключить другие состояния и заболевания с похожими симптомами. Кроме того, при наличии подтвержденного диагноза человек может получить право на пособие по нетрудоспособности и трудовые гарантии.
- Планируйте день так, чтобы нагрузка была посильной.
- Расскажите близким, как вы себя чувствуете и какая поддержка вам нужна.
- Помните, что забота о себе и наблюдение за своим состоянием требуют терпения и времени.



Чтобы узнать больше, посетите страницу
doh.wa.gov/long-covid.



Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, звоните по телефону 711 (Washington Relay) или пишите на адрес электронной почты doh.information@doh.wa.gov.

DOH 170-057 May 2026 Russian