

# Постковідний синдром – реальна проблема, і ви можете розраховувати на підтримку

## Що таке постковідний синдром

- Це хронічний стан, який може суттєво впливати на повсякденне життя й навіть спричиняти інвалідність. Постковідний синдром мають мільйони мешканців нашої країни.
- Він може розвинутися в будь-кого, хто хворів на COVID-19, зазвичай протягом трьох місяців після зараження.
- Його ознаки іноді складно описати: вони можуть нагадувати симптоми інших захворювань і змінюватися згодом.
- Хоча COVID-19 – заразна хвороба, постковідний синдром – ні.

## Які симптоми постковідного синдрому

Постковідний синдром у всіх перебігає по-різному, але можна виділити найпоширеніші симптоми.

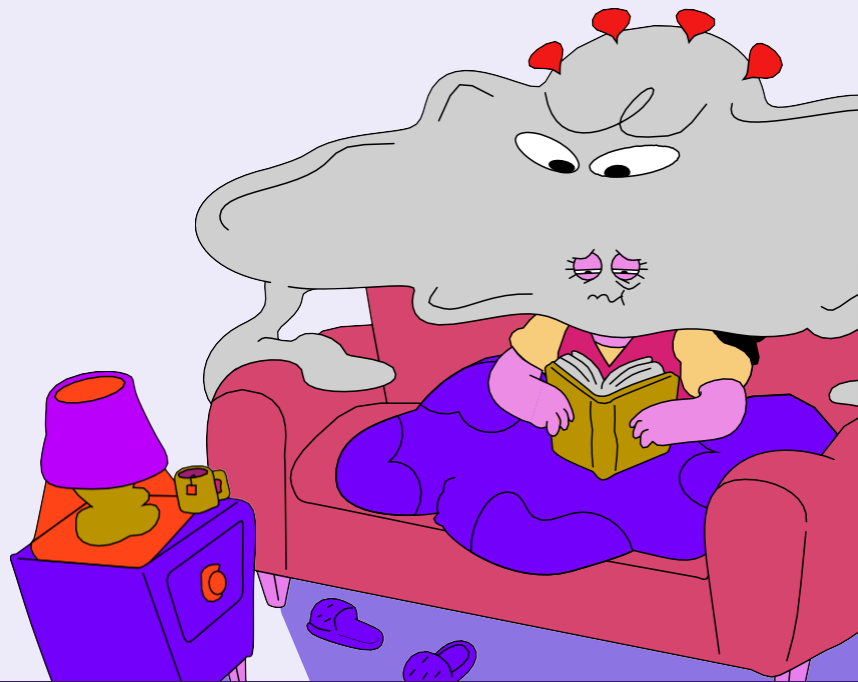
- **Сильна втома.** Навіть прості завдання надовго виснажують фізично й розумово.
- **«Туман у голові».** Важко зосередитися, спостерігаються розсіяність і затуманеність свідомості. Труднощі з підбиранням слів або виконанням простих дій.
- **Кашель і біль у грудях.** Частий кашель, що не минає. Частий біль у грудях або утруднене дихання.
- **Зміни нюху або смаку.** Відчуття запаху чи смаку спотворене або періодично зникає.
- **Відчуття гарячки.** Підвищується температура, з'являються озноб, загальний біль і ломота в тілі, що зберігаються деякий час. Симптоми посилюються після фізичного чи розумового навантаження або зміни температури.

Існує багато інших симптомів, зокрема прискорене чи нерегулярне серцебиття, переднепритомний стан, головний біль, біль у животі чи суглобах і м'язах, депресія та зміни менструального циклу.

## Якщо у вас спостерігаються симптоми зверніться до лікаря, щоб дізнатися, чи розвинувся у вас постковідний синдром

## Як контролювати симптоми

- Регулярно відвідуйте лікаря, щоб слідкувати за зміною симптомів. Лікар допоможе виключити інші стани та захворювання зі схожими симптомами. Крім того, за наявності підтвердженого діагнозу можна отримати право на допомогу з непрацевдатності та трудові гарантії.
- Плануйте день так, щоб навантаження було посильним.
- Обговорюйте з близькими свій стан і необхідну підтримку.
- Не забувайте: турбота про себе та спостереження за станом здоров'я потребують часу й терпіння.



Докладніше на сайті

[doh.wa.gov/long-covid](https://doh.wa.gov/long-covid)



Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127.

Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay)

або писати на адресу електронної пошти [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).

DOH 170-057 May 2026 Ukrainian