

# Các triệu chứng của hội chứng COVID kéo dài là có thật và quý vị không hề đơn độc.

## Hội chứng COVID kéo dài là gì?

- Đây là một tình trạng mạn tính có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hằng ngày, thậm chí gây suy giảm khả năng lao động hoặc dẫn đến khuyết tật. Hàng triệu người trên khắp đất nước đang sống chung với hội chứng COVID kéo dài.
- Bất kỳ ai từng mắc COVID-19 đều có thể phát triển hội chứng COVID kéo dài, thường trong vòng ba tháng sau khi nhiễm bệnh.
- Các dấu hiệu có thể thay đổi theo thời gian, khó mô tả hoặc giống với những bệnh lý khác.
- COVID-19 có khả năng lây nhiễm nhưng hội chứng COVID kéo dài thì không.

## Hội chứng COVID kéo dài biểu hiện như thế nào?

Hội chứng COVID kéo dài biểu hiện khác nhau ở mỗi người, nhưng có một số triệu chứng phổ biến nhất như:

- **Vô cùng mệt mỏi.** Những việc nhỏ nhặt cũng có thể làm tiêu hao toàn bộ năng lượng thể chất và tinh thần của quý vị trong nhiều ngày.
- **Sương mù não.** Quý vị có thể cảm thấy đầu óc rối loạn, mơ hồ và khó tập trung. Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc nhớ từ ngữ hoặc hoàn thành những công việc đơn giản.
- **Ho và đau ngực.** Quý vị ho nhiều và tình trạng này không biến mất. Quý vị thường xuyên bị đau ngực hoặc khó thở.
- **Thay đổi khứu giác hoặc vị giác.** Đôi khi quý vị không thể ngửi hoặc nếm được gì hoặc mùi vị trở nên khác thường.
- **Cảm thấy sốt.** Quý vị bị sốt, ớn lạnh, đau nhức toàn thân và tình trạng này thường kéo dài. Các triệu chứng có thể trở nên nặng hơn sau khi gắng sức về thể chất hoặc tinh thần hoặc khi nhiệt độ thay đổi.

Ngoài ra còn có nhiều triệu chứng khác như tim đập nhanh hoặc không đều, cảm giác như sắp ngất, đau đầu, đau bụng, đau khớp và cơ, trầm cảm và thay đổi chu kỳ kinh nguyệt.

Khi quý vị nhận biết và hiểu được các triệu chứng của mình, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để xác định xem đó có phải là hội chứng COVID kéo dài hay không.

## Làm thế nào để kiểm soát các triệu chứng?

- Thường xuyên tái khám với bác sĩ để theo dõi sự thay đổi của các triệu chứng. Bác sĩ có thể giúp loại trừ những bệnh lý khác có triệu chứng tương tự hội chứng COVID kéo dài. Khi được chẩn đoán, quý vị cũng có thể nhận được các quyền lợi hỗ trợ khuyết tật và biện pháp bảo vệ việc làm.
- Điều chỉnh các hoạt động hằng ngày phù hợp với mức năng lượng của quý vị.
- Trao đổi với những người xung quanh về cảm giác của quý vị và cách họ có thể hỗ trợ.
- Luôn nhớ rằng việc chăm sóc bản thân và theo dõi sức khỏe cần có sự kiên nhẫn và thời gian.



Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập  
[doh.wa.gov/long-covid](https://doh.wa.gov/long-covid)

