

Симптомы, которые влияют на вашу жизнь, нельзя игнорировать. Это может быть постковидный синдром

Вам не нужно справляться с этим в одиночку. Распознав признаки и симптомы постковидного синдрома, вы можете обратиться за поддержкой и помощью в их контроле.

Постковидный синдром у всех протекает по-разному. К распространенным симптомам относятся следующие:

- физическое и умственное истощение после выполнения даже простых действий, которое может сохраняться несколько дней;
- рассеянность, ощущение «тумана в голове» и трудности с концентрацией;
- боль в груди, затрудненное дыхание или продолжительный кашель;
- изменения обоняния или вкуса;
- высокая температура, озноб или ломота в теле, которые усиливаются после физической активности.

Другие симптомы

- Учащенное или нерегулярное сердцебиение
- Предобморочное состояние или головокружение
- Головные боли
- Боль в животе
- Боль в суставах и мышцах
- Изменения менструального цикла

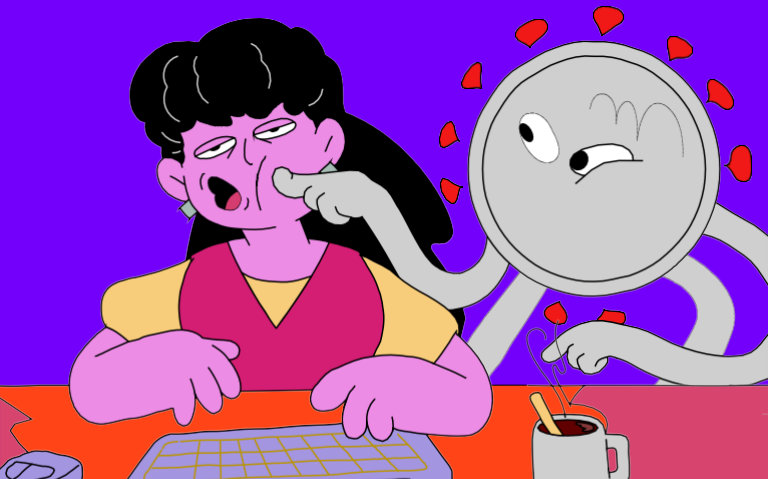


Зная о своих симптомах, вы сможете лучше контролировать их.

- **Обратитесь к своему врачу или другому поставщику медицинских услуг**, чтобы отслеживать изменения, пройти диагностику и узнать о возможных вариантах лечения. Подтверждение диагноза постковидного синдрома также может помочь вам получить право на пособие по нетрудоспособности или трудовые гарантии.
- **Планируйте повседневные дела** так, чтобы нагрузка была посильной.
- **Поговорите с людьми, которым доверяете**, о том, как вы себя чувствуете и какая помощь вам может понадобиться. Подумайте о присоединении к группе поддержки. Это поможет вам почувствовать, что есть люди, которые разделяют ваш опыт.
- **Относитесь к себе бережно.** Чувствовать раздражение или растерянность, когда вы не ощущаете себя как обычно, — совершенно нормально. Забота о здоровье требует времени и терпения. Вы не одиноки.



С дополнительной информацией
можно ознакомиться на странице
doh.wa.gov/long-covid.



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

