

Не ігноруйте симптоми, що впливають на ваше життя, адже вони можуть вказувати на постковідний синдром

Ви не залишитеся з проблемою наодинці. Насамперед потрібно вивчити ознаки й симптоми постковідного синдрому – це дасть змогу звернутися по підтримку та контролювати їх.

Симптоми постковідного синдрому відрізняються, але можна виділити найпоширеніші.

- Тривале фізичне й розумове виснаження навіть від простих завдань
- Розсіяність, затуманеність свідомості та проблеми з концентрацією уваги
- Біль у грудях, утруднене дихання або тривалий кашель
- Зміни нюху або смаку
- Висока температура, озноб або ломота в тілі, що посилюються після фізичного чи розумового навантаження

Інші симптоми

- Прискорене або нерегулярне серцебиття
- Біль у животі
- Переднепритомний стан, головокружіння
- Біль у суглобах і м'язах
- Головний біль
- Зміни менструального циклу

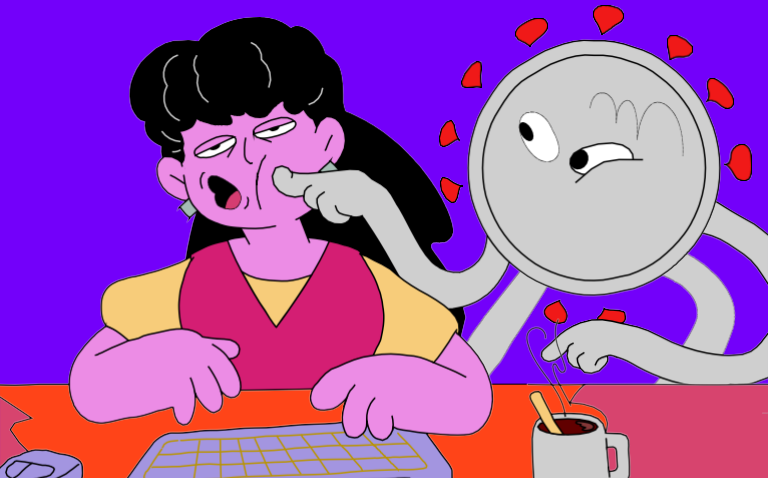


Знайте симптоми, щоб розуміти, як їх контролювати

- **Зверніться до свого лікаря або іншого медичного працівника**, щоб відстежувати зміни симптомів, отримати діагноз і дізнатися про варіанти лікування. За наявності підтвердженого діагнозу можна отримати право на допомогу з непрацездатності та трудові гарантії.
- **Плануйте день так**, щоб навантаження було посильним.
- **Обговорюйте з довіреними людьми** свій стан і необхідну підтримку. Щоб не почуватися самотніми, рекомендуємо доєднатися до групи підтримки.
- **Не коріть себе**. Цілком природно відчувати роздратованість або розгубленість, коли ви відчуваєтеся незвично. Турбота про себе потребує часу й терпіння. Але ви не залишитеся з проблемою наодинці.



Докладніше на сайті
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.

