

# Những triệu chứng đang ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị là có thật và đó có thể là hội chứng COVID kéo dài.

Quý vị không hề đơn độc. Hiểu rõ các dấu hiệu và triệu chứng của hội chứng COVID kéo dài là bước đầu tiên để nhận được sự hỗ trợ và kiểm soát tình trạng này.

Hội chứng COVID kéo dài biểu hiện khác nhau ở mỗi người, nhưng các triệu chứng phổ biến bao gồm:

- Những công việc nhỏ cũng làm tiêu hao năng lượng thể chất và tinh thần của quý vị trong nhiều ngày
- Đầu óc rối rắm, mơ hồ và khó tập trung
- Đau ngực, khó thở hoặc ho kéo dài
- Thay đổi khứu giác hoặc vị giác
- Sốt, ớn lạnh hoặc đau nhức cơ thể trở nên nặng hơn sau các hoạt động

## Các triệu chứng bao gồm:

- Tim đập nhanh hoặc không đều
- Đau bụng
- Choáng váng hoặc chóng mặt
- Đau khớp và đau cơ
- Đau đầu
- Thay đổi chu kỳ kinh nguyệt

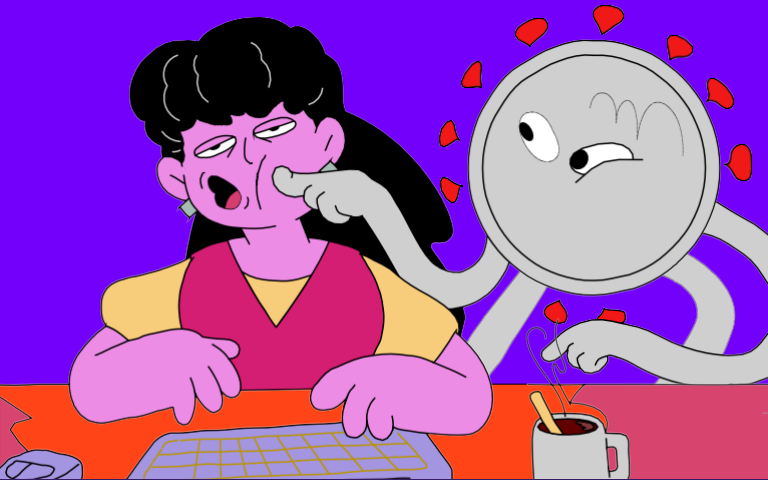


# Hiểu rõ các triệu chứng có thể giúp quý vị kiểm soát chúng tốt hơn.

- **Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe** để theo dõi sự thay đổi của triệu chứng, được chẩn đoán và tìm hiểu các phương pháp điều trị. Chẩn đoán hội chứng COVID kéo dài cũng có thể giúp quý vị nhận được quyền lợi hỗ trợ khuyết tật và biện pháp bảo vệ việc làm.
- **Điều chỉnh các hoạt động hàng ngày** phù hợp với mức năng lượng của quý vị.
- **Trò chuyện với những người quý vị tin tưởng** về cảm giác của mình và cách họ có thể giúp đỡ. Quý vị cũng có thể tham gia các nhóm hỗ trợ để cảm thấy bớt cô đơn hơn.
- **Hãy nhẹ nhàng với chính mình.** Việc cảm thấy thất vọng hoặc hoang mang khi cơ thể không còn như trước là hoàn toàn bình thường. Chăm sóc sức khỏe cần thời gian và sự kiên nhẫn. Quý vị không hề đơn độc.



Tìm hiểu thêm tại  
[doh.wa.gov/long-covid](https://doh.wa.gov/long-covid)



Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).

