

# Постковидный синдром — это реальная проблема

**Это состояние может очень сильно усложнить жизнь.**

У разных людей симптомы проявляются по-разному, но есть способы, которые помогают контролировать свое состояние при постковидном синдроме.

**Если даже простые действия вызывают у вас усталость,** планируйте день так, чтобы нагрузка была посильной.

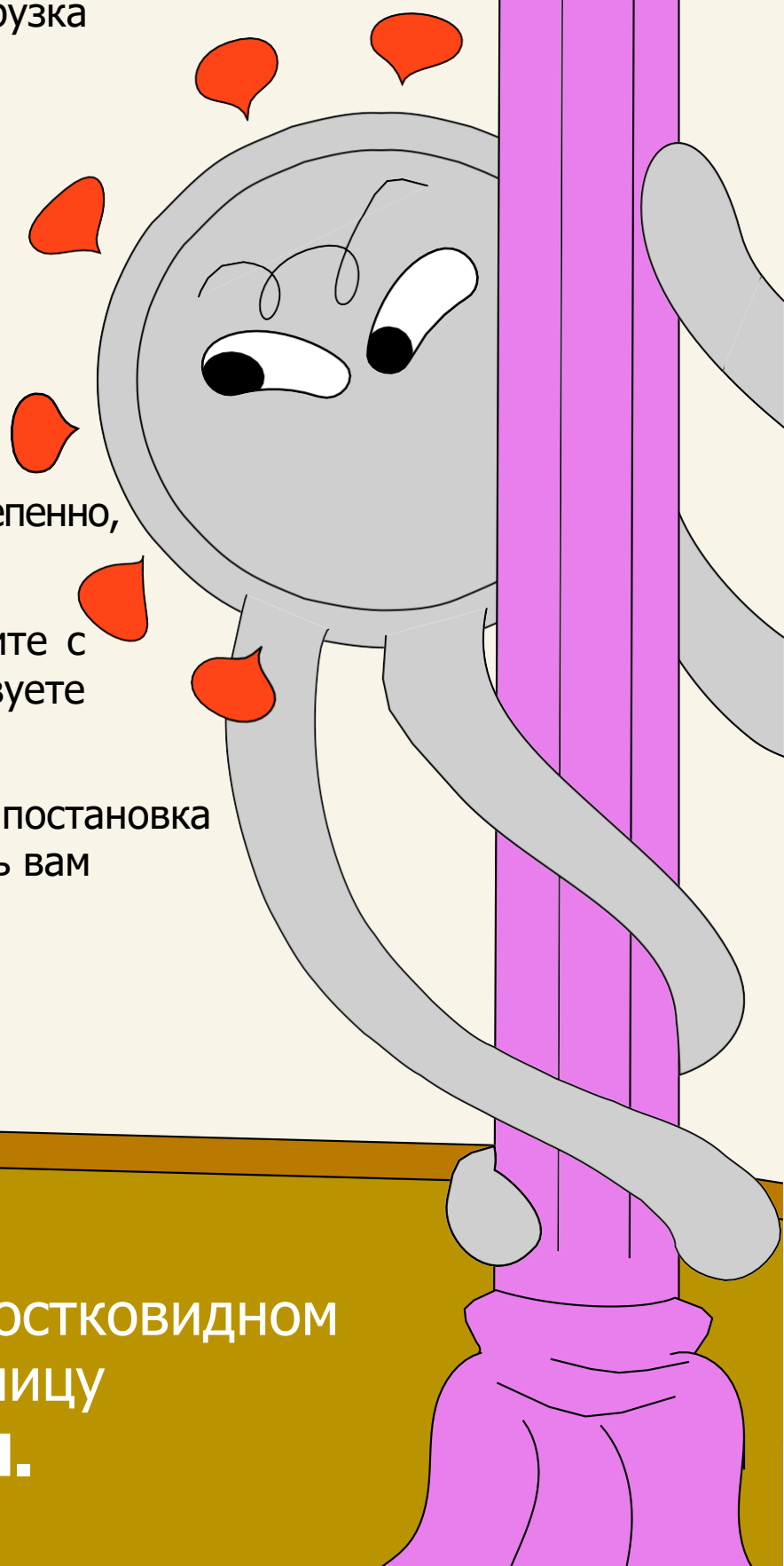
**Если у вас быстро появляется одышка,** вам могут помочь дыхательные упражнения.

**Если вас беспокоит ломота и боли,** упражнения низкой интенсивности помогут облегчить дискомфорт в мышцах и суставах.

**Если вам трудно сосредоточиться из-за «тумана в голове»,** выполняйте задачи постепенно, шаг за шагом, чтобы избежать перегрузки.

**Если вам нужна поддержка,** поговорите с близкими людьми о том, как вы себя чувствуете и чем они могут вам помочь.

Понимание того, как проявляются симптомы, и постановка диагноза постковидного синдрома могут помочь вам получить необходимую поддержку.



Чтобы узнать больше о постковидном синдроме, посетите страницу [doh.wa.gov/long-covid](https://doh.wa.gov/long-covid).