

Постковідний синдром – реальна проблема

Цей стан може дуже ускладнити життя.

У різних людей симптоми постковідного синдрому не проявляються однаково, але є способи контролювати свій стан.

Якщо навіть прості завдання виснажують вас, плануйте день так, щоб навантаження було посильним.

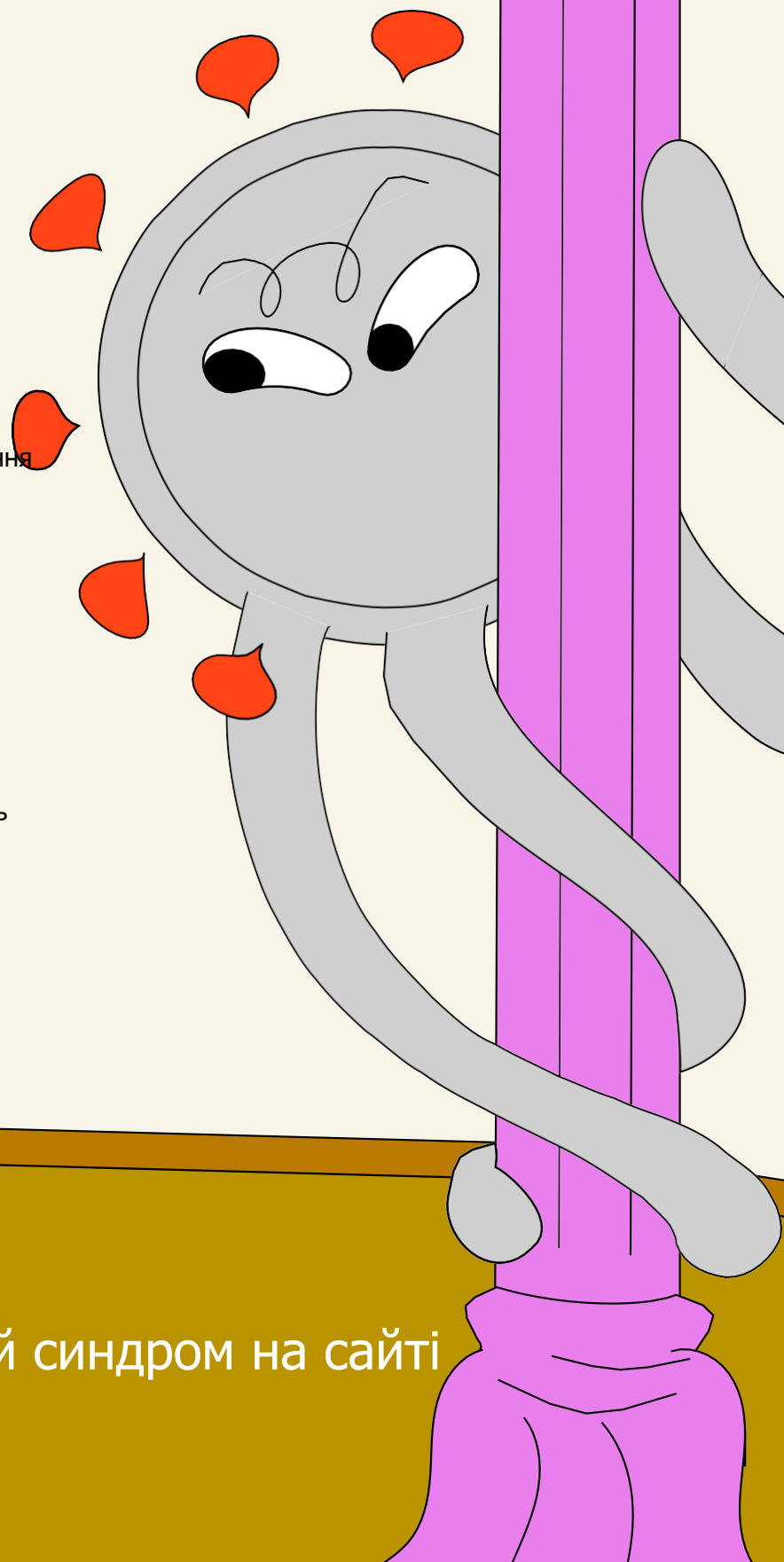
Якщо у вас легко виникає задишка, дихальні вправи можуть бути корисними.

Якщо вас турбують біль і ломота в тілі, робіть низькоінтенсивні вправи, щоб полегшити дискомфорт у м'язах і суглобах.

Якщо ви відчуваєте затуманеність свідомості, розбивайте завдання на окремі послідовні кроки, щоб уникнути перевантаження.

Якщо вам потрібна підтримка, говоріть із близькими про свій стан і про те, як вони можуть допомогти вам.

Розуміння симптомів і діагностування постковідного синдрому допоможуть вам отримати необхідну підтримку.



Докладніше про постковідний синдром на сайті
doh.wa.gov/long-covid