

Hội chứng COVID kéo dài là có thật.

Và sống chung với điều này có thể thật sự khó khăn.

Các triệu chứng ở mỗi người là khác nhau, nhưng vẫn có những cách giúp hội chứng COVID kéo dài trở nên dễ kiểm soát hơn phần nào.

Nếu những việc nhỏ cũng khiến quý vị mệt mỏi, hãy sắp xếp các hoạt động trong ngày phù hợp với mức năng lượng của mình.

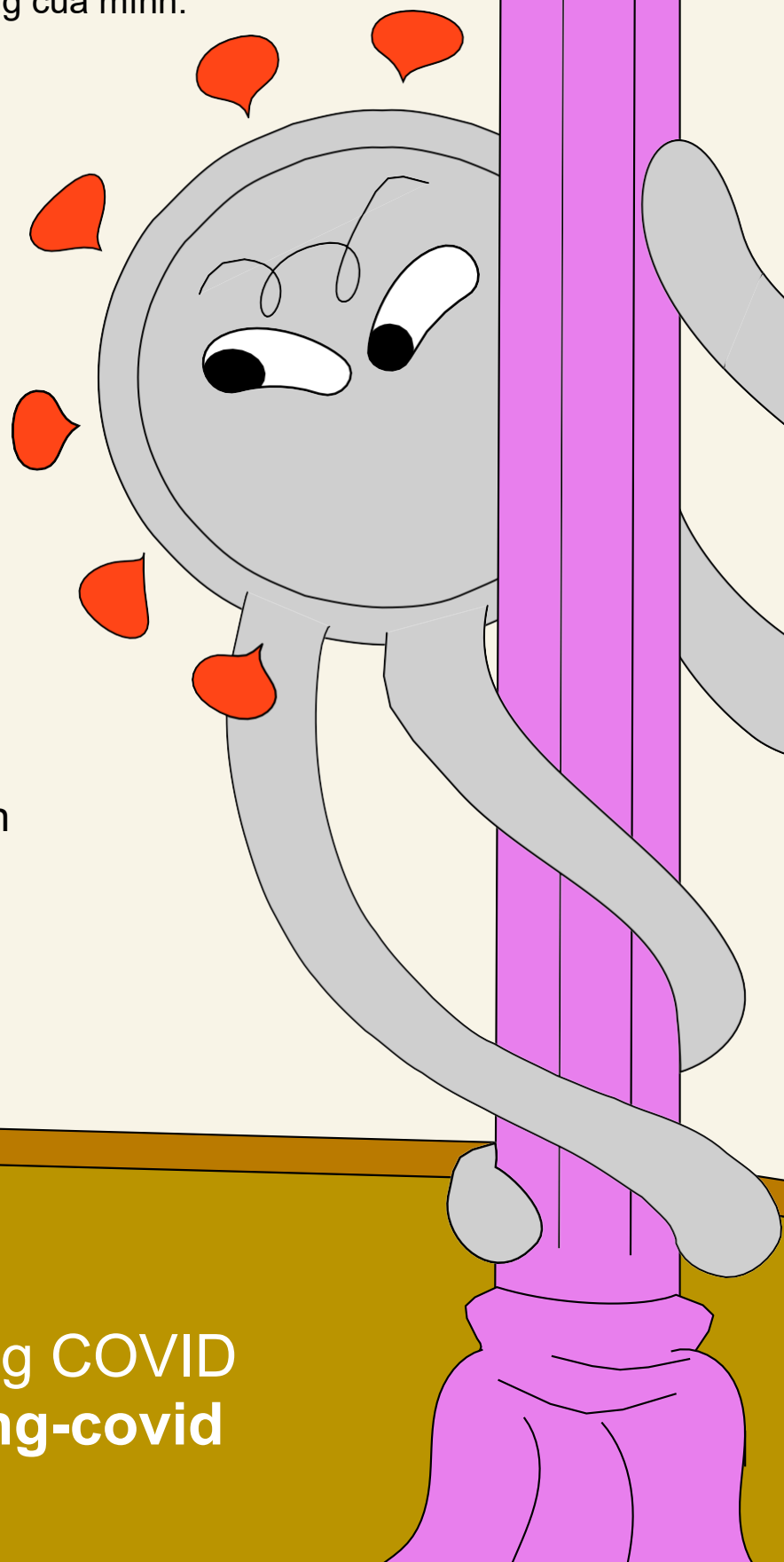
Nếu quý vị dễ bị hụt hơi, các bài tập thở có thể giúp ích.

Nếu quý vị bị đau nhức, các bài tập cường độ nhẹ có thể giúp làm dịu cơ và khớp.

Nếu quý vị cảm thấy đầu óc mơ hồ, hãy chia nhỏ công việc thành từng bước để tránh bị quá tải.

Nếu quý vị cần hỗ trợ, hãy trò chuyện với những người xung quanh về cảm giác của mình và cách họ có thể giúp đỡ.

Hiểu rõ các triệu chứng của mình và được chẩn đoán hội chứng COVID kéo dài có thể giúp quý vị nhận được sự hỗ trợ cần thiết.



Tìm hiểu thêm về hội chứng COVID kéo dài tại doh.wa.gov/long-covid