

谁更有可能 患长新冠？

任何感染新冠的人都可能发展为长新冠，但某些人的风险更高。他们包括：

- 未接种新冠疫苗的人
- 出现新冠重症，特别是住院治疗的人
- 有潜在健康问题的人
- 在新冠疾病期间或之后患多系统炎症综合征（MIS）的人
- 多次感染新冠的人

预防长新冠的最佳方式是避免感染新冠，并及时接种新冠疫苗。



本地实用资源

费城市公共卫生局
客服中心
(215) 685-5488
publichealthinfo@phila.gov
周一 - 周五
早上8:30 - 下午6:00

找到您附近的健康中心
phila.gov/city-health-centers

基本医疗机构查找器
phila.gov/primary-care

COVID-19新冠公共教育宣传活动
wecandothis.hhs.gov

请访问 phila.gov/covid



长新冠 (LONG COVID)

大多数人会在患新冠几天或几周后康复。然而其他许多人的新冠症状会出现或持续数周或数月。这被称为长新冠。任何感染了新冠的人都可能发展为长新冠。



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

常见症状

长新冠的病征可能因人而异。
患者可能会出现各种各样的症状。

- 感觉非常疲惫
- 发热
- 咳嗽
- 呼吸困难或呼吸急促
- 疼痛
- 有睡眠困难
- 出现脑雾（有思维或记忆困难）
- 焦虑或抑郁
- 嗅觉丧失或味觉改变

一些长新冠患者在进行体力活动（如锻炼、做家务或跑腿）或脑力活动（如承受压力、驾车或阅读）后，情况会更糟糕。



我觉得自己患有长新冠。我应该怎么办？

与医疗保健服务机构进行预约

目前尚无诊断长新冠的检测。然而，医疗保健服务机构会尝试排除导致病症的其他原因。许多基本医疗机构能够帮助您治疗长新冠。

监测您的症状

在预约之前，记录下自己的每日活动和症状。记录下症状的严重程度，以及任何让症状好转或恶化的因素。

进行自我护理

- 设定切实的目标
- 保持体力
- 加入支持小组*
- 寻求社会服务机构的支持*



*请查看背面的本地实用资源

如何应对症状

疼痛: 进行柔韧性练习，如伸展运动、瑜伽、太极拳或游泳。确保逐渐增加活动量，并在开始任何新练习之前向您的医疗保健服务机构咨询。

出现脑雾: 进行记录，帮助您记住事情。您可以使用记录本或智能手机上的记事本应用程序或日历。将复杂的任务分解为多步进行并经常休息。

疲劳: 在各个活动之间为自己留有充足的休息时间。更频繁、短暂的休息比把自己累坏而被迫恢复要好。坦诚地谈论疲劳如何影响您的生活，以便获得他人的帮助。

情绪: 在康复期善待自己。要知道有些日子会比其他日子的情况更糟糕。定期与家人、朋友或其他长新冠患者保持联系。