

AI CÓ NGUY CƠ MẮC COVID KÉO DÀI CAO HƠN?

Bất kỳ ai mắc COVID đều có thể phát triển thành COVID kéo dài, nhưng một số người có nguy cơ cao hơn. Đó là những người:

- Không tiêm vắc xin COVID
- Bị COVID nặng, đặc biệt là nếu họ phải nhập viện
- Có bệnh nền
- Bị hội chứng viêm đa hệ thống (MIS) trong lúc hoặc sau khi mắc COVID
- Bị COVID nhiều lần

Cách tốt nhất để ngăn ngừa COVID kéo dài là tránh bị COVID và cập nhật thông tin về các loại vắc xin COVID.



NGUỒN ĐỊA PHƯƠNG

**Trung Tâm Tổng Đài
Sở Sức Khỏe Công Cộng**
(215) 685-5488
publichealthinfo@phila.gov
Thứ hai đến thứ sáu
8H30 sáng - 6h tối

Tìm Trung Tâm Y Tế Gần Quý Vị
phila.gov/city-health-centers

**Công cụ Tìm Nhà Cung Cấp Dịch Vụ
Chăm Sóc Sức Khỏe Ban Đầu**
phila.gov/primary-care

**Chiến Dịch Giáo Dục Công
Chúng về COVID-19**
wecandothis.hhs.gov

Truy Cập phila.gov/covid



COVID KÉO DÀI

Hầu hết những người mắc COVID đều hồi phục sau vài ngày hoặc vài tuần. Nhưng nhiều người khác có triệu chứng xuất hiện hoặc kéo dài trong nhiều tuần hoặc tháng. Đó được gọi là COVID kéo dài. Những ai mắc COVID đều có thể phát triển thành COVID kéo dài.



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

TRIỆU CHỨNG THƯỜNG THƯỜNG

Biểu hiện của COVID kéo dài có thể khác nhau tùy theo mỗi người. Mọi người có thể gặp nhiều triệu chứng khác nhau.

- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Sốt
- Ho
- Bị khó thở hoặc hụt hơi
- Đau nhức cơ
- Khó ngủ
- Thiếu tập trung (khó suy nghĩ hoặc ghi nhớ thông tin)
- Lo âu hoặc trầm cảm
- Mất khứu giác hoặc vị giác thay đổi

Một số người mắc COVID kéo dài cảm thấy yếu hơn sau khi tham gia các hoạt động thể chất (như tập thể dục, làm việc nhà hoặc làm việc vặt) hoặc hoạt động tinh thần (như bị căng thẳng, lái xe ô tô hoặc đọc sách).



TÔI NGHĨ LÀ TÔI BỊ COVID KÉO DÀI. TÔI NÊN LÀM GÌ?

ĐẶT HẸN VỚI NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Không có xét nghiệm để chẩn đoán COVID kéo dài. Thay vào đó, các nhà cung cấp dịch vụ cố gắng loại trừ các nguyên nhân khác gây triệu chứng. Nhiều nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu có thể giúp quý vị đối phó với COVID kéo dài.

THEO DÕI TRIỆU CHỨNG CỦA QUÝ VỊ

Trước cuộc hẹn, hãy ghi vào sổ tay các hoạt động và triệu chứng. Ghi chú mức độ nặng nhẹ của triệu chứng và bất cứ điều gì làm quý vị cảm thấy khỏe hơn hoặc yếu hơn.

CHĂM SÓC BẢN THÂN

- Đặt ra những mục tiêu thiết thực
- Tiết kiệm năng lượng
- Tham gia một nhóm hỗ trợ*
- Yêu cầu hỗ trợ từ các dịch vụ xã hội*



*Xem Nguồn Địa Phương ở trang sau

CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI TRIỆU CHỨNG

Đau nhức cơ: Thực hành các bài tập linh hoạt như giãn cơ, tập yoga, thái cực quyền hoặc bơi lội. Từ từ tăng cường độ của hoạt động và kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi bắt đầu bất kỳ bài tập mới nào.

Thiếu tập trung: Ghi chú để nhớ những gì cần thiết. Quý vị có thể sử dụng sổ tay hoặc ứng dụng ghi chú hoặc lịch trên điện thoại thông minh. Chia các việc làm khó thành từng bước nhỏ và nghỉ ngơi thường xuyên.

Mệt mỏi: Dành nhiều thời gian để nghỉ giữa các hoạt động. Nghỉ ngơi thường xuyên, nghỉ ngắn sẽ tốt hơn là ép bản thân làm quá mức và buộc phải phục hồi. Trao đổi về việc tình trạng mệt mỏi ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị để mọi người có thể giúp quý vị.

Tâm trạng: Thoải mái với bản thân trong quá trình phục hồi. Tự nhủ rằng có vài ngày sẽ tệ hơn những ngày khác. Thường xuyên giữ liên lạc với mọi người như gia đình, bạn bè và những người khác bị COVID kéo dài.