

COVID Longu: Konxi Fatus

Kriansas Podi Panha COVID Longu?

Kondisons pós-COVID ta parsi ser menus komuns na kriansas y adolesentis, mas ifeitas a longu prazu podi okorri. Kriansas pikinotis podi ter difikuldadi na discrevi problemas ki es sta enfrenta.

Administradoris skolaris, konselheirus y infirmerus podi trabadja ku famílias y profesionais di saúdi pa fornese assistênsia a kriansas ku kondisons pós-COVID, prinsipalmenti kes ku difikuldadis di pensamentu, konsentrason ou físikas.

Kal ki é sintomas di COVID Longu?

Kondisons pós-COVID podi inklui um ampla gama di problemas di saúdi kontínuos; kes kondisons li podi dura simanas, mezis ou mas. Às vezis, sintomas podi té dizaparesi ou volta novamenti.



Sintomas longus Komuns di COVID

Geral

- Kansasu ou ixaustu ki ta interfiri na vida diária
- Sintomas ki piora dipós di esforsu físiku ou mental
- Febri

Neurológiku

- Difikuldadi na pensa ou konsentra
- Dor di kabesa
- Problema ku durmi
- Tontura horas ku labanta
- Sentimentus di alfinetis y gudjas
- Mudansas na treru ou gustu
- Dipresson y anxiedadi

Respiratóriu y Kardíaku

- Falta di ar ou difikuldadi na da folgu
- Tosi
- Dor na petu
- Kurason aseleradu ou bati faxi

Otu

- Dor artikular ou na muskulu
- Irritason na peli
- Mudansas na siklu

Digestivu

- Diareia
- Dor na stomagu



Enkontra um Vasina di COVID-19!



Enkontra Tratamentu di COVID-19!



Boston Public Health Commission
(Kumison di Saúdi Públiku di Boston)
Infectious Disease Bureau
(Dipartamentu di Duensas Infesiozas)
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.boston.gov/bphc
617-534-5611

Apartir di 14/10/2022

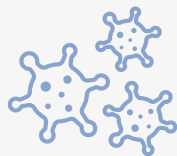
Vizita www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects pa obten informason mas atualizadus.

Kuzé ki é COVID Longu?

Alguns pissoas ki foi infektadus ku vírus ki kauza COVID-19 podi xprimenta ifeitus a longu prazu di bu infesson. COVID longu també podi ser konhesidu komu COVID di longu kurau, kondison pós-COVID y COVID krôniku.

Mokin podi privini COVID Longu?

Midjor manera di priveni duensa pós-COVID é pa protegi bu kabesa y otus di ser infektadus. Pa kes elegíveis, **manti em dia ku vasinason** kontra COVID-19 podi djuda a preveni infeson por COVID-19 y protegi kontra duensas gravis.

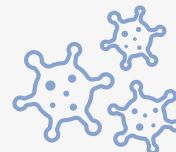


Kenha ki ta Panha COVID Longu?

Na maioria di vezis, pissoas ki tevi duensas gravi di COVID-19, mas **kualker pissoa ki tevi COVID-19 podi aprizenta sintomas longus di COVID**, mesmu pissoas ki tive sintomas levis ou inexistentis.

Otus grupus di risku:

- Pissoas ki tinha duensa COVID-19 mas gravi, spesialmenti kes ki foi hospitalizadus ou mesteba kuidadus intensivus.
- Pissoas ki tinha kondisons di saúdi subjasantis antis di COVID-19.
- Pissoas ki ka toma vasina de COVID-19.
- Pissoas ki ta sufri di síndrome inflamatória multissistêmica (MIS) durante ou dipós di duensa COVID-19.



Modi ki ta Vivi ku COVID Longu?

Midjoris tipus di tratamentus ki podi djuda a trata COVID Longu inda sta ser investigadus. Nu entantu, ta existi **passus ki bu podi sigui pa djuda a gerensia sintomas**:

- Toma pauza di assisti, le ou obi notísias, inkluidu mídias sosiais. **Obi sobri COVID-19 repetidamenti podi ser perturbador.**
- Toma konta di bu korpu.
 - Respira fundu, fazi alongamentu, medita ou pratika atenson plena.
 - Tenta kome rifeisons saudáveis y ekilibradas.
 - Exersita, si bu puder. Obi sinais di bu korpu.
 - Durmi bastanti.
 - Ivita álcool y drogas.
- **Fazi tempu po rilaxa.** Si bu xinti capaz, tenta fazi alguns actividadis ki bu gosta.
- **Koneta ku otus algen.** Papia ku pissoas ki bu ta kunfia nel sobri bus preokupasons y modi ki bu sta xinti.