

## Èske Timoun Ka Trape Long COVID?

Kondisyon apre COVID yo parèt mwens komen nan timoun ak adolesan, men efè alontèm ka rive. Timoun piti yo ka gen difikilte pou dekri pwoblèm yo ka rankontre.

Administratè, konseye pedagogik, ak enfimyè lekòl yo kapab travay ak fanmi yo ak pwofesyonèl swen sante yo pou bay asistans pou timoun ki gen pwoblèm pos-COVID, sitou moun ki gen difikilte pou panse, konsantre oswa pwoblèm fizik.

## Kisa Sentòm COVID Long yo ye?

Kondisyon pos-COVID yo ka enkli yon seri pwoblèm sante kontinyèl; kondisyon sa yo ka dire semèn, mwa, oswa pi lontan. Pafwa sentòm yo ka menm disparèt oswa retounen.



## Sentòm Komen Long COVID

### Jeneral

- Feblès oswa fatig ki afekte lavi chak jou
- Sentòm ki vin pi grav apre yon efò fizik oswa mantal
- Lafyè

### Newolojik

- Difikilte pou panse oswa konsantre
- Maltèt
- Pwoblèm pou dòmi
- Vètij lè w kanpe
- Sansasyon kout zepeng ak zegui
- Chanjman nan odè ak nan gou
- Depresyon oswa anksyete

### Respiratwa ak Kè

- Difikilte pou respire oswa souf kout
- Tous
- Doulè nan pwatrin
- Kè k ap bat vit oswa fò

### Lòt

- Doulè nan jwenty oswa misk
- Gratèl
- Chanjman nan règ

### Dijestif

- Dyare
- Doulè nan vant



# Long COVID: Konnen Fè yo



Jwenn yon Vaksen kont COVID-19!



Jwenn Tretman pou COVID-19!



Boston Public Health Commission  
(Komisyon Sante Piblik Boston)  
Infectious Disease Bureau  
(Biwo Maladi Enfektye)  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
[www.boston.gov/bphc](http://www.boston.gov/bphc)  
617-534-5611

Apati 14/10/2022

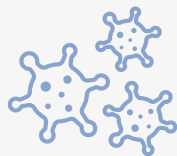
Vizite [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects) pou enfòmasyon ki pi resan.

## Kisa Long COVID la ye?

Kèk moun ki te enfekte ak viris ki lakòz COVID-19 la ka **soufri efè alontèm** enfeksyon yo. Long COVID kapab konnen tou kòm COVID alontèm, kondisyon pos-COVID, ak COVID kwonik.

## Kijan ou ka Anpeche Long COVID?

Pi bon fason pou anpeche maladi pos-COVID se pwoteje tèt ou ak lòt moun pou nou pa vin enfekte. Pou moun ki elijib, **rete ajou ak vaksinasyon** kont COVID-19 ka ede anpeche enfeksyon COVID-19 epi pwoteje tèt ou kont maladi grav.

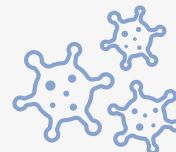


## Ki Moun ki Trape COVID Long?

Pi souvan, moun ki te gen maladi COVID-19 grav, men **nenpòt moun ki te gen COVID-19 ka santi sentòm Long COVID**, menm moun ki te gen sentòm leje oswa ki pa t gen okenn sentòm.

Lòt gwoup ki gen risk:

- Moun ki te gen maladi COVID-19 ki pi grav, espesyalman sa yo ki te entène lopital oswa ki te bezwen swen entansif.
- Moun ki te gen pwoblèm sante anba-anba anvan COVID-19.
- Moun ki pa t pran vaksen kont COVID-19.
- Moun ki soufri sendwòm anflamatwa miltisistèm (MIS) pandan oswa apre maladi COVID-19.



## Kijan pou Viv ak Long COVID?

Yo toujou ap envestige pi bon tip tretman ki ka ede trete COVID Long nan. Sepandan, gen **mezi ou ka pran pou ede jere sentom yo**:

- Pa gade, li, oswa koute nouvèl, ki enkli medya sosyal yo. **Tande pale de COVID-19 anpil kapab yon bagay ki boulvèsan.**
- **Pran swen kò ou.**
  - Respire afon, detire, medite, oswa pratike santi w nan yon eta tout konsyans.
  - Eseye manje repa ki bon pou lasante, ki byen balanse.
  - Fè egzèsis, si ou kapab. Koute siy k ap soti nan kò ou.
  - Dòmi anpil.
  - Evite alkòl ak dwòg.
- **Pran tan pou detann ou.** Si ou santi ou kapab, eseye fè kèk aktivite ou renmen.
- **Konekte ak lòt moun.** Pale ak moun ou fè konfyans konsènan enkyetid ou yo ak fason ou santi w.