



ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ: ФАКТЫ ДЛЯ ВАС

Что такое постковидный синдром?

У некоторых людей, инфицированных вирусом, вызывающим COVID-19, могут наблюдаться долгосрочные последствия этой инфекции. Постковидный синдром также известен под названием длящийся COVID, длительный COVID и хронический COVID.

Каковы симптомы постковидного синдрома?

Постковидный синдром может сопровождаться широким спектром различных проблем со здоровьем. Этот синдром может длиться неделями, месяцами и даже дольше. Иногда симптомы могут исчезать, а затем снова возвращаться.

Общая информация

- Усталость или вялость, понижающие качество повседневной жизни
- Состояние ухудшается после физических или умственных нагрузок
- Лихорадка

Нервная система

- Трудности с мышлением или концентрацией
- Головные боли
- Расстройство сна
- Головокружение, когда вы стоите
- Ощущение покалывания
- Изменение в восприятии запахов и вкуса
- Состояние депрессии или тревоги

Дыхательная и сердечная системы

- Затрудненное дыхание или одышка
- Кашель
- Боль в груди
- Учащенное или сильное сердцебиение

Другое

- Боль в суставах и мышцах
- Сыпь
- Нарушение менструального цикла

Пищеварительная система

- Диарея
- Боль в животе

Кто подвержен длительному постковидному синдрому?

Чаще всего люди, перенесшие COVID-19 в тяжелой форме, но постковидный синдром также может проявляться у тех, кто перенес COVID-19 в легкой форме или бессимптомно.

Другие группы риска:

- Люди с более тяжелым течением COVID-19, в частности, те, кто был госпитализирован или кому потребовалась интенсивная терапия.
- Перенесшие COVID-19 лица с сопутствующими заболеваниями.
- Не привившиеся от COVID-19.
- Люди, у которых во время или после заболевания COVID-19, наблюдается мультисистемный воспалительный синдром (MIS).

Постковидный синдром: Факты для вас

Как можно предотвратить постковидный синдром?

Лучший способ предотвратить постковидный синдром — защитить себя и других от заражения. Своевременная вакцинация против COVID-19 для тех, кому она не противопоказана, позволяет предотвратить заражение COVID-19 и защититься от тяжелых последствий.

Может ли постковидный синдром проявляться у детей?

Дети и подростки реже страдают постковидным синдромом, но и у них могут проявляться долгосрочные последствия этого вирусного заболевания. Совсем маленькие дети не могут описать, имеющиеся у них проблемы.

Школьные администраторы, консультанты и медсестры готовы сотрудничать с семьями и медработниками для оказания помощи детям с постковидным синдромом, особенно тем детям, которые испытывают трудности во время концентрации внимания, умственной или физических нагрузок.

Как жить с постковидным синдромом?

Наиболее эффективные способы лечения постковидного синдрома находятся на стадии исследования. Тем не менее, существует ряд рекомендаций, выполнение которых поможет справиться с симптомами постковидного синдрома:

- **Делайте перерывы при просмотре социальных сетей, чтении или прослушивании новостей.** Постоянно слышать о COVID-19 может быть неприятно.
- **Позаботьтесь о своем теле.**
 - Сделайте глубокий вдох, потянитесь, помедитируйте или позанимайтесь ментальной практикой.
 - Старайтесь употреблять здоровую, хорошо сбалансированную пищу.
 - Занимайтесь физическими упражнениями, если возможно. Прислушивайтесь к своему организму.
 - Высыпайтесь.
 - Избегайте употребления алкоголя и наркотиков.
- **Находите время на расслабление.** По возможности старайтесь заниматься любимым делом.
- **Общайтесь с другими.** Пообщайтесь с людьми, которым вы доверяете, о том, что вас беспокоит и как вы себя чувствуете.



По состоянию на 14.10.2022

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects