

## 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.

## 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.



## Общие симптомы постковидного синдрома

### Общая информация Дыхательная и сердечная системы

- Усталость или вялость, понижающие качество повседневной жизни
  - Состояние ухудшается после физических или умственных нагрузок
  - Лихорадка
- Затрудненное дыхание или одышка
  - Кашель
  - Боль в груди
  - Учащенное или сильное сердцебиение

### Другое

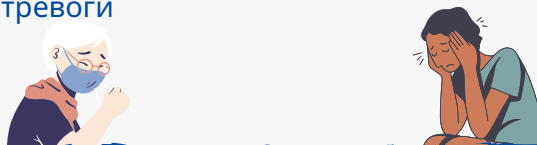
- Боль в суставах и мышцах
- Сыпь
- Нарушение менструального цикла

### Пищеварительная система

- Диарея
- Боль в животе

### 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



# Постковидный синдром: Факты для вас



Найти вакцину от COVID-19!



Найти лечение от COVID-19!



Boston Public Health Commission  
(Бостонская комиссия по вопросам здравоохранения)  
Infectious Disease Bureau  
(Бюро по вопросам инфекционных заболеваний)  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
[www.boston.gov/bphc](http://www.boston.gov/bphc)  
617-534-5611

По состоянию на 14.10.2022

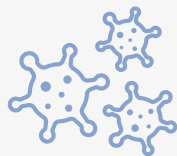
Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects)

## 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.

## 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.

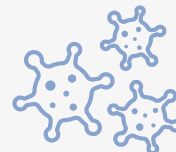


## Кто подвержен длительному постковидному синдрому?

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).



## 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.
  - Выссыпайтесь.
  - 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.