

Syndrome post-COVID-19 : questions fréquemment posées

La plupart des gens atteints du COVID-19 se rétablissent complètement après la maladie initiale. Cependant, certaines personnes souffrent de symptômes et de problèmes de santé durables. Le syndrome post-COVID-19, également appelé COVID long ou COVID chronique, fait référence à un large éventail de symptômes qui apparaissent pendant ou après la maladie du COVID-19 et se poursuivent pendant plusieurs semaines ou mois. Les personnes qui souffrent du syndrome post-COVID-19 sont parfois appelées malades du COVID-19 de longue durée. Ce document contient des informations sur le syndrome et où obtenir des soins.

Quels sont les symptômes et problèmes de santé associés au syndrome post-COVID-19 ?

Le COVID-19 est une maladie respiratoire (pulmonaire), mais il affecte également d'autres parties du corps. C'est pour cette raison que les symptômes du syndrome post-COVID-19 sont très variables. Le symptôme le plus courant est la fatigue. D'autres symptômes courants sont notamment les troubles du sommeil, une toux persistante, un essoufflement ou des douleurs thoraciques, des maux de tête, ainsi que des douleurs articulaires et musculaires. Les personnes concernées peuvent également constater une perte de l'odorat ou du goût, une éruption cutanée, une perte de cheveux, des palpitations cardiaques, des suees nocturnes, une incapacité à contrôler la température de leur corps, une constipation, des diarrhées et d'autres symptômes.

Le syndrome post-COVID-19 peut inclure d'autres problèmes de santé graves, comme :

- **l'encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique** : maladie complexe dont les symptômes incluent l'épuisement, une fatigue à l'effort et des difficultés de mémoire et de concentration (aussi appelées « cerveau dans le brouillard »).
- **des caillots de sang et des problèmes au niveau des vaisseaux sanguins** : le virus responsable du COVID-19 peut rendre les cellules sanguines plus susceptibles de se regrouper et de former des caillots. Ces caillots peuvent se former dans les poumons, les jambes, les reins ou d'autres organes. De gros caillots dans le cœur peuvent entraîner des crises cardiaques et des caillots dans le cerveau peuvent causer des AVC.
- **une dégradation de la santé mentale et du bien-être** : survivre au syndrome post-COVID-19 peut entraîner plus tard un syndrome de stress post-traumatique, une dépression et de l'anxiété.

Puis-je contaminer d'autres personnes avec le COVID-9 tant que j'ai ces symptômes ou problèmes de santé ?

Les personnes souffrant du syndrome post-COVID-19 ont des symptômes pendant des semaines ou des mois après la phase durant laquelle elles étaient contagieuses. La plupart des

personnes atteintes du COVID-19 ne sont plus contagieuses 10 jours après le début des symptômes.

Combien de temps le syndrome post-COVID-19 dure-t-il ?

Le temps nécessaire pour se rétablir est très variable, et les symptômes peuvent mettre des semaines, des mois ou plus pour disparaître complètement.

Qui est à risque de souffrir du syndrome post-COVID-19 ?

Les études montrent que le syndrome post-COVID-19 serait plus courant chez les personnes plus âgées, les femmes et les personnes souffrant d'obésité, d'un problème de santé mentale ou de trois problèmes médicaux chroniques ou plus (comme une maladie pulmonaire, le diabète ou l'hypertension). Le syndrome post-COVID-19 est également plus courant chez les personnes ayant souffert d'une forme grave du COVID-19 nécessitant une hospitalisation. Cependant, n'importe qui peut souffrir du syndrome post-COVID-19, même les adultes plus jeunes, les personnes en bonne santé et les personnes ayant eu d'une forme légère du COVID-19.

Comment le syndrome post-COVID-19 est-il traité ?

Nous ignorons encore beaucoup de choses sur le syndrome post-COVID-19. Le traitement est adapté aux symptômes de chaque personne et peut comprendre une rééducation physique, des exercices de respiration et mentaux, ainsi que des médicaments comme les corticostéroïdes ou anticoagulants. Les personnes souffrant de symptômes persistants doivent consulter un prestataire de soins de santé. Les personnes souffrant du syndrome post-COVID-19 devront peut-être être traitées par des spécialistes des maladies infectieuses, du cœur, du poumon, du rein ou d'autres spécialistes.

Je pense que j'ai le syndrome post-COVID-19. Que dois-je faire ?

Si vous avez des symptômes persistants, consultez votre prestataire de soins de santé ou la liste des [cliniques de soins post-COVID](#) pour prendre rendez-vous avec une équipe de soignants pluridisciplinaire spécialiste des soins post-COVID. S'il s'agit d'urgence médicale, appelez le **911**.

Envisagez de rejoindre un groupe de soutien comme [Body Politic](#) ou [Survivor Corps](#) pour entrer en contact avec d'autres personnes souffrant de ce syndrome et obtenir de plus amples informations. Vous pouvez également consulter :

- [COVID Advocacy Exchange](#)
- [National Patient Advocate Foundation](#)
- Groupes Facebook comme « Long Haul COVID fighters »

Que faire si je n'ai pas de prestataire de soins de santé ou d'assurance maladie ?

Si vous avez besoin d'un prestataire de soins de santé, NYC Health + Hospitals fournit des soins à tous les New-Yorkais, indépendamment du statut d'immigration ou de la capacité de payer. Veuillez consulter le site [nychealthandhospitals.org](https://www.nychealthandhospitals.org) pour obtenir davantage d'informations et

trouver un prestataire de soins de santé, ou appelez le 844 692 4692 ou le **311**. NYC Health + Hospitals a des établissements spécialisés dans le syndrome post-COVID-19.

Dois-je me faire vacciner si j'ai le syndrome post-COVID-19 ?

Oui. Étant donné qu'il est possible d'attraper le COVID-19 de nouveau, vous devriez vous faire vacciner. Les vaccins contre le COVID-19 sont sûrs et peuvent renforcer l'immunité que votre corps a déjà acquise.

Pour trouver un centre de vaccination et prendre rendez-vous, consultez nyc.gov/vaccinefinder. Vous pouvez également appeler le 877 829 4692 pour prendre rendez-vous dans un centre de NYC.

Le Département de la Santé de la ville de New York peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.

4.5.2021