

## Po-ostry zespół covidowy: Często zadawane pytania

Większość osób chorujących na COVID-19, całkowicie wraca do zdrowia po początkowej chorobie. Jednak u części osób utrzymują się objawy i problemy zdrowotne. Po-ostry zespół covidowy, zwany również długo trwającym COVID lub przewlekłym COVID, odnosi się do szerokiego zakresu objawów, które pojawiają się w trakcie lub po chorobie COVID-19 i utrzymują się przez kilka tygodni lub miesięcy. Osoby, które mają po-ostry zespół covidowy są czasami nazywane długodystansowcami. Dokument ten zawiera informacje o zespole i wyjaśnia, gdzie można uzyskać pomoc.

### Jakie objawy i schorzenia wiążą się z po-ostrem zespołem covidowym?

COVID-19 to choroba układu oddechowego (płuc), może jednak również wpływać na inne części ciała. Z tego powodu objawy po-ostrego zespołu covidowego są bardzo zróżnicowane. Najczęstszym objawem jest zmęczenie. Inne, częściej występujące objawy obejmują trudności ze snem, uporczywy kaszel, duszność lub ból w klatce piersiowej, bóle głowy oraz bóle stawów i mięśni. Może również wystąpić utrata węchu lub smaku, wysypka, wypadanie włosów, kołatanie serca, nocne poty, niezdolność do kontrolowania temperatury ciała, zaparcia, biegunka i inne objawy.

Po-ostry zespół covidowy może obejmować inne poważne schorzenia, takie jak:

- **Encefalopatia mialegiczna/zespół przewlekłego zmęczenia:** Złożona choroba obejmująca wyczerpanie, zmęczenie po wysiłku fizycznym oraz trudności z pamięcią i koncentracją (zwane również „mgłą mózgową”).
- **Zakrzepy i problemy z naczyniami krwionośnymi:** Wirus powodujący COVID-19 może zwiększać prawdopodobieństwo zlepiania się komórek krwi i tworzenia skrzepów. Skrzepy mogą tworzyć się w płucach, nogach, nerkach lub innych narządach. Duże skrzepy w sercu mogą prowadzić do zawałów serca, a skrzepy w mózgu mogą być przyczyną udaru.
- **Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne:** Przejęcie ostrego COVID-19 może później prowadzić do zespołu stresu pourazowego, depresji i lęku.

### Czy mogę zarażać inne osoby COVID-19 w czasie, gdy występują u mnie te objawy lub schorzenia?

Osoby, u których występuje po-ostry zespół covidowy odczuwają objawy przez tygodnie lub miesiące po tym, jak przestały już zarażać innych. Większość osób chorujących na COVID-19, nie zaraża innych po 10 dniach od wystąpienia objawów.

### **Jak długo trwa po-ostry zespół covidowy?**

Czas potrzebny do wyzdrowienia jest zróżnicowany, a całkowite ustąpienie objawów może zająć tygodnie, miesiące lub dłużej.

### **Kto jest zagrożony po-ostрым zespołem covidowym?**

Badania pokazują, że po-ostry zespół covidowy może występować częściej u osób w starszym wieku, u kobiet i u osób z otyłością, problemami ze zdrowiem psychicznym lub z co najmniej trzema przewlekłymi schorzeniami (takimi jak choroba płuc, cukrzyca lub nadciśnienie). Po-ostry zespół covidowy występuje również częściej u osób z ciężkim przebiegiem COVID-19 wymagającym hospitalizacji. Jednak po-ostry zespół covidowy może wystąpić u wszystkich, nawet u młodych dorosłych i zdrowych osób, a także u osób, u których COVID-19 miał łagodny przebieg.

### **Jak leczy się po-ostry zespół covidowy?**

Nadal niewiele wiemy o po-ostрым zespole covidowym. Leczenie opiera się na objawach występujących u chorych i może obejmować rehabilitację fizyczną, ćwiczenia oddechowe i umysłowe oraz stosowanie leków, takich jak kortykosteroidy lub leki przeciwzakrzepowe. Osoby z przedłużającymi się objawami powinny zwrócić się o pomoc do lekarza. Osoby z po-ostрым zespołem covidowym mogą wymagać leczenia przez specjalistę chorób zakaźnych, chorób serca, płuc, nerek lub innych specjalistów, w zależności od występujących objawów.

### **Myślę, że mam po-ostry zespół covidowy. Co powinienem/powinnam zrobić?**

W przypadku utrzymujących się objawów należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub z placówką znajdującą się w wykazie [Poradnie opieki pocovidowej](#), aby umówić się na wizytę z multidyscyplinarnym zespołem opieki specjalizującym się w opiece pocovidowej. W przypadku nagłej sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, należy zadzwonić pod **911**.

Warto zastanowić się nad dołączeniem do grupy wsparcia, takiej jak [Body Politic](#) lub [Survivor Corps](#), aby skontaktować się z innymi osobami, które mają ten zespół i w celu uzyskania dalszych informacji. Inne zasoby obejmują:

- [COVID Advocacy Exchange](#)
- [National Patient Advocate Foundation](#)
- Grupy na Facebooku, takie jak „Long Haul COVID fighters”

### **Co mogą zrobić osoby, które nie mają swojego lekarza lub ubezpieczenia zdrowotnego?**

Osoby potrzebujące lekarza mogą skorzystać z usług NYC Health + Hospitals, które zapewniają opiekę medyczną wszystkim nowojorczykom, bez względu na ich status imigracyjny lub zdolność do wniesienia zapłaty. Na stronie [nyhealthandhospitals.org](#) można uzyskać więcej informacji i wyszukać lekarza, można również zadzwonić pod numer 844-692-4692 lub **311**. NYC Health + Hospitals posiadają placówki specjalizujące się w leczeniu po-ostrego zespołu covidowego.

**Czy osoby z po-ostym zespołem covidowym powinny się zaszczepić?**

Tak, należy się zaszczepić, ponieważ na COVID-19 można zachorować ponownie. Ponadto, szczepionki przeciw COVID-19 są bezpieczne i mogą wzmocnić ochronę, którą już wytworzył organizm.

Na stronie [nyc.gov/vaccinefinder](https://nyc.gov/vaccinefinder) można znaleźć punkt szczepień i umówić się na wizytę. Można również zadzwonić pod numer 877-829-4692, aby umówić się na wizytę w jednej z placówek w NYC.

**Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.**

4.5.2021