

פּאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם: אפט געפרעגטע פראגן

רוב מענטשן וואס האבן קאָויד-19 ערהוילן זיך פולשטענדיגעהרייט נאכן האבן די ערשטע קראנקייט. טייל מענטשן האבן אבער סימפטאָמען און געזונט פראבלעמען וואס גייען ווייטער אן דערנאך. פּאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם, וואס ווערט אויך אנגערופן לאנגע קאָויד אדער כראנישע קאָויד, באשטייט פון א רייע סימפטאָמען וואס אנטוויקלען זיך דורכאויס אדער נאך די קאָויד-19 קרענק און גייען אן פאר עטליכע וואכן אדער חדשים. מענטשן וואס האבן פּאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם ווערן צומאל אנגערופן לאנגע האָלערס (שלעפערס). די דאקומענט אנטהאלט אינפארמאציע וועגן די סינדראם און וואו צו באקומען קעיר.

וואס זענען די סימפטאָמען און פראבלעמען וואס קומען מיט פּאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם?

קאָויד-19 איז אן אטעמען (לונג) קראנקייט, אבער עס קען אויך משפיע זיין אויף אנדערע איברים אין די גוף. דערפאר זענען די סימפטאָמען פון פּאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם צומאל זייער פארשידנארטיג. די מערסט-פארשפרייטע סימפטאָם איז פילן אויסגעמוטשעט (מידקייט). אנדערע אפטע סימפטאָמען רעכענען אריין פראבלעמען מיטן שלאפן, א הוסט וואס גייט נישט אוועק, א קורצע אטעם אדער ברוסט ווייטאג, קאפוויי, און ווייטאגן אין די דזשויןטס (געלענקן) און אין די מוסקלען. מענטשן קענען אויך מעגליך פארלירן די שמעק אדער טעם, באקומען אן אויסשלאג (רעש), פארלירן האר, א שנעלע הארץ קלאפ, שוויצן ביינאכט, נישט קענען קאנטראלירן די גוף'ס טעמפעראטור, פארשטאפטע מאגן (קאנסטיפעישען), לויזע מאגן (דייעריע) און אנדערע סימפטאָמען.

פּאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם קען אויך אריינרעכענען אנדערע ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען, ווי צום ביישפיל:

- **מייאָלדזשיק ענסעפאלאָמיעליטיס/כראנישע פעטיג (מידקייט) סינדראם:** א קאמפליצירטע קראנקייט וואס רעכענט אריין דאס זיין אויסגעמוטשעט, ווערן מיד מיטן ארבעטן שווער, און שוועריקייטן מיטן געדענקן און מיטן זיך קאנצעטרירן (וואס ווערט אויך גערופן "מוח נעפל").
- **בלוט קלאָטס און בלוט אדערן פראבלעמען:** די ווירוס וואס איז גורם קאָויד-19 קען מאכן אז בלוט צעלן זאלן זיך שנעלער צוזאמקלעבן און מאכן קלאָטס. די קלאָטס קענען זיך צוזאמשטעלן אין אייערע לונגען, פיס, נירן אדער אנדערע ארגאנען. גרויסע קלאָטס אין אייער הארץ קען פירן צו א הארץ אטאקע און קלאָטס אין די מוח קען פירן צו סטראָקס ל"ע.
- **גייסטישע געזונט און וואילזיין:** די איבערלעבעניש פון אריבערגיין שווערע (אקױט) קאָויד-19 קען שפעטער פירן צו פּאָסט-טראָומעטיק סטראַס סינדראם, דעפרעסיע און ענקזייעטי.

צו קען איך פארשפרייטן קאָויד-19 צו אנדערע בשעת איך האבן די סימפטאָמען אדער פראבלעמען?

מענטשן מיט פּאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם האבן סימפטאָמען פאר וואכן אדער חדשים נאך דעם וואס זיי זענען שוין נישט אנשטעקיג. רוב מענטשן וואס האבן קאָויד-19 זענען מער נישט אנשטעקיג נאך 10 טעג פון ווען זייערע סימפטאָמען האבן זיך אנגעהויבן.

ווי לאנג האלט פּאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם אן?

די צייט ווי לאנג עס נעמט זיך צו ערהוילן איז זייער אנדערש פון מענטש צו מענטש, עס קען נעמען וואכן, חדשים, אדער לענגער ביז די סימפטאָמען גייען אינגאנצן אוועק.

ווער איז אין א סכנה פון פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם?

שטודיעס ווייזן אז פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם איז מעגליך אן אפטערע ערשיינונג ביי עלטערע מענטשן, פרויען, און מענטשן וואס זענען איבערוואגיג, א גייסטישע געזונט פראבלעם, אדער דריי אדער מער כראנישע מעדיצינישע פראבלעמען (ווי צום ביישפיל, לונג קראנקייט, צוקער קראנקייט אדער הויכע בלוט דרוק). פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם איז אויך אן אפטערע ערשיינונג ביי מענטשן וואס זענען געווען שווער קראנק מיט קאָויד-19 און האבן געדארפט זיין אין שפיטאל. יעדער איינער קען אבער באקומען פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם, אפילו יונגערע מענטשן און מענטשן וואס זענען געזונט אין אלגעמיין, און מענטשן וואס האבן געהאט מילדע קאָויד-19.

וויאזוי ווערט פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם באהאנדלט?

עס איז נאך דא אסאך זאכן וואס מיר ווייסן נישט וועגן פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם. באהאנדלונג איז געוואנדן אין די סימפטאמען וואס יעדע מענטש האט און עס קען אריינרעכענען פיזישע ריהעביליטעישען, אטעמען און גייסטישע איבונגען (עקסערסייז), און מעדיצינישע ווי קאָרטיקאָסטערוידס אדער אנטיקאָועגילענטס (מעדיצין קעגן בלוט קלאַטס). מענטשן מיט אנגייענדע סימפטאמען זאלן גיין באקומען קעיר פון א העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.). מענטשן מיט פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם דארפן מעגליך באהאנדלט ווערן דורך אנשטעקיגע קרענק, הארץ, לונגען, נירן אדער אנדערע ספעציאליסטן געוואנדן אין די סימפטאמען.

איך מיינ אז איך האב פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם. וואס זאל איך טוהן?

אויב איר האט סימפטאמען וואס גייען נישט אוועק, רעדט מיט אייער פרייער קעיר פראָוויידער (משפחה דאקטאר) אדער זעהט די ליסטע פון [פאָסט-קאָויד קעיר קליניקס](#) צו מאכן אן אפוינטמענט מיט א טיעם פון העלט קעיר עקספערטן אין א רייע פון ספעציאליטעטן אין פאָסט-קאָויד קעיר. אויב עס איז א געזונט עמערדזשענסי, רופט 911.

נעמט אין באטראכט צו זיך אנשליסן אין א סופארט (שטיצע) גרופע ווי צום ביישפיל [Body Politic](#) אדער [Survivor Corps](#) צו זיך באקענען מיט אנדערע וואס האבן די סינדראם און צו באקומען מער אינפארמאציע. אנדערע הילפס-מיטלען רעכענען אריין:

- [COVID Advocacy Exchange](#)
- [National Patient Advocate Foundation](#)
- פעיסבוק גרופעס ווי "Long Haul COVID fighters"

וואס איז אויב איך האב נישט קיין העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) אדער העלט אינשורענס?
אויב איר דארפט א העלט קעיר פראָוויידער, NYC העלט + שפיטעלער נעמט אן אלע ניו יארקער, נישט קוקנדיג אויף אימיגראציע סטאטוס אדער די מעגליכקייט צו באצאלן. באזוכט [nychealthandhospitals.org](#) פאר מער אינפארמאציע און צו זוכן א העלט קעיר פראָוויידער, אדער רופט 844-692-4692 אדער 311 NYC העלט פלאַס שפיטעלער האבן קליניקס וואס ספעציאליזירן זיך אין פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם.

זאל איך ווערן וואַקסינירט אויב איך האב פאָסט-אקױט קאָויד-19 סינדראם?

יא, וויבאלד עס איז מעגליך צו באקומען קאָויד-19 נאכאמאל, זאלט איר באקומען די וואַקסין. די וואַקסין איז זיכער און עס קען פארשטערקערן די שוץ וואס אייער גוף האט שוין אויפגעבויט.

באזוכט [nyc.gov/vaccinefinder](#) צו טרעפן א וואַקסינאציע פלאַץ און צו מאכן אן אפוינטמענט. איר קענט אויך רופן 877-829-4692 צו מאכן אן אפוינטמענט ביי א פלאַץ אין NYC.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאָמענדאציעס אזוי ווי די צושטאנד טוישט זיך. 4.5.2021