



# COVID Lâu Dài: Biết Các Sự Kiện

## Bệnh COVID Lâu Dài là gì?

Một số người đã bị nhiễm vi rút gây ra COVID-19 có thể trải nghiệm các ảnh hưởng lâu dài do bị nhiễm. COVID lâu dài còn có thể được gọi là COVID đường dài, tình trạng sau COVID và COVID mãn tính.

## Các Triệu Chứng của COVID Lâu Dài Là Gì?

Các tình trạng sau COVID có thể bao gồm một loạt các vấn đề sức khỏe đang diễn ra; những tình trạng này có thể kéo dài hàng tuần, hàng tháng, hoặc lâu hơn. Đôi khi các triệu chứng thậm chí có thể biến mất hoặc tái phát trở lại.

### Chung

- Mệt mỏi hoặc uể oải cản trở cuộc sống hàng ngày
- Các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn sau nỗ lực thể chất hoặc tinh thần
- Sốt

### Hô Hấp & Tim

- Khó thở hoặc thở gấp
- Ho
- Tức ngực
- Tim đập nhanh hoặc đập thành thịch

### Thần kinh

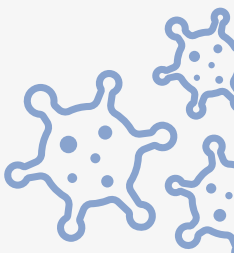
- Khó suy nghĩ hoặc tập trung
- Đau đầu
- Các vấn đề về giấc ngủ
- Chóng mặt khi bạn đứng
- Cảm giác như kim châm
- Thay đổi mùi hoặc vị
- Trầm cảm hoặc lo lắng

### Tiêu hóa

- Tiêu chảy
- Đau bụng

### Khác

- Đau khớp hoặc cơ bắp
- Phát ban
- Thay đổi chu kỳ kinh nguyệt



## Ai Bị COVID Lâu Dài?

Thông thường những người đã bị bệnh COVID-19 nghiêm trọng, nhưng bất kỳ ai đã mắc bệnh COVID-19 đều có thể gặp các triệu chứng COVID kéo dài, ngay cả những người bị nhẹ hoặc không có triệu chứng.

### Các nhóm rủi ro khác:

- Những người bị bệnh COVID-19 nặng hơn, đặc biệt là những người phải nhập viện hoặc cần chăm sóc đặc biệt.
- Những người có tình trạng sức khỏe cơ bản trước COVID-19.
- Những người không chủng ngừa COVID-19.
- Những người gặp phải hội chứng viêm đa hệ thống (MIS) trong hoặc sau khi bị bệnh COVID-19.

# COVID Lâu Dài: Biết Các Sự Kiện

## Bạn Có Thể Ngăn Chặn COVID Kéo Dài Bằng Cách Nào?

Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh sau COVID là bảo vệ bản thân và những người khác không bị nhiễm bệnh. Đối với những người hội đủ điều kiện, **cập nhật tiêm chủng** chống lại COVID-19 có thể giúp ngăn ngừa nhiễm COVID-19 và bảo vệ khỏi bệnh nặng.

## Trẻ Em Có Thể Bị COVID Kéo Dài Không?

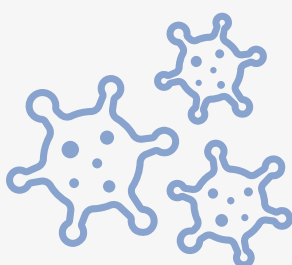
Tình trạng sau COVID dường như ít phổ biến hơn ở trẻ em và thanh thiếu niên, nhưng những ảnh hưởng lâu dài có thể xảy ra. Trẻ nhỏ có thể gặp khó khăn khi mô tả các vấn đề mà chúng đang gặp phải.

Ban giám hiệu nhà trường, cố vấn, và y tá có thể làm việc với gia đình và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe để hỗ trợ trẻ em mắc các tình trạng sau COVID, đặc biệt là những trẻ gặp khó khăn về suy nghĩ, tập trung, hoặc thể chất.

## Làm thế nào để Sống với COVID Lâu Dài?

Các loại phương pháp điều trị tốt nhất có thể giúp điều trị COVID Lâu Dài vẫn đang được nghiên cứu. Tuy nhiên, có các bước bạn có thể thực hiện để giúp kiểm soát các triệu chứng:

- Tạm dừng xem, đọc, nghe các câu chuyện tin tức, bao gồm mạng xã hội. Nghe về COVID-19 nhiều lần có thể khiến bạn khó chịu.
- Hãy chăm sóc cơ thể của bạn.
  - Hít thở sâu, kéo căng cơ bắp, thiền định, hoặc thực hành chánh niệm.
  - Cố gắng ăn những bữa ăn bổ dưỡng, và lành mạnh.
  - Hãy tập thể dục, nếu bạn có thể. Lắng nghe các dấu hiệu từ cơ thể của bạn.
  - Ngủ cho đầy giấc.
  - Tránh sử dụng rượu và ma túy.
- Dành thời gian để nghỉ ngơi thư giãn. Nếu bạn cảm thấy có thể, hãy cố gắng thực hiện một số hoạt động mà bạn yêu thích.
- Kết nối với người khác. Trò chuyện với những người bạn tin tưởng về mối lo ngại cũng như cảm xúc của bạn.



Kể từ ngày 14/10/2022

Truy cập [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects) để biết thông tin mới được cập nhật nhất