

# Foire aux questions pour les patients adultes

## Symptômes de la COVID longue ou problèmes de santé liés à la COVID – Patients

### Table des matières

A. Information générale .....	1
Qu'est-ce que la COVID longue? .....	1
Combien de personnes sont atteints de la COVID longue? .....	2
Quels sont les signes les plus courants de la COVID longue? .....	2
Combien de temps vais-je présenter des symptômes liés à la COVID longue? .....	3
B. Quand et où trouver de l'aide .....	3
Quand dois-je composer le 9-1-1 ou me rendre au service des urgences? .....	3
Quand dois-je consulter mon médecin? .....	3
Comment puis-je obtenir des informations et de l'aide si j'ai des signes de la COVID longue? .....	4
Je ne peux pas me permettre de payer le traitement dont mon équipe soignante dit que j'ai besoin. Que puis-je faire? .....	4
C. Vaccination .....	4
Si je pense souffrir de COVID longue, dois-je quand même me faire vacciner? .....	4

## A. Information générale

(A. General information)

### Qu'est-ce que la COVID longue?

(What is long COVID?)

- Certaines personnes ont des problèmes de santé physiques, cognitifs et/ou mentaux qui persistent pendant des semaines ou des mois après avoir contracté la COVID-19.
- Ce sont les patients présentant des problèmes persistants qui ont commencé à utiliser le terme « COVID longue ». Cette affection peut également être appelée « COVID au long cours », « post-COVID », « syndrome post-COVID-19 » ou « affection post-COVID-19 ».

# Foire aux questions pour les patients adultes – Symptômes de la COVID longue ou problèmes de santé liés à la COVID –Patients

## Combien de personnes sont atteints de la COVID longue?

(How many people get long COVID?)

- On recueille actuellement des renseignements en Alberta et dans le monde entier sur la COVID longue. De nombreuses études montrent qu'environ 20 % des personnes atteintes de la COVID-19 continuent d'avoir des symptômes persistants ou à long terme.
- La COVID longue peut toucher n'importe qui – les personnes âgées ou les jeunes, les personnes en bonne santé et celles ayant d'autres problèmes de santé. Elle peut se présenter que vous ayez été hospitalisé(e) pour la COVID-19 ou non.

## Quels sont les signes les plus courants de la COVID longue?

(What are the most common signs of long COVID?)

 Difficulté à penser, à se souvenir des choses ou à se concentrer	 Perte du goût ou de l'odorat	 Rythme cardiaque rapide ou irrégulier	 Faiblesse et fatigue en tout temps	 Essoufflement ou toux persistante
 Stress, anxiété ou dépression	 Difficulté à marcher ou à bouger	 Impossibilité de retourner au travail	 Douleurs articulaires ou musculaires	 Problèmes de déglutition

- Consultez le site [MyHealth.Alberta](https://myhealth.alberta.ca) pour de plus amples détails sur la gestion des symptômes individuels.
- L'information est continuellement mise à jour afin de tenir compte des nouveaux apprentissages. Par exemple, un symptôme courant est la fatigue extrême, pas seulement la « fatigue ». L'activité et l'exercice peuvent être nocifs pour les personnes fatiguées par la COVID longue et ceux-ci peuvent même provoquer une aggravation des symptômes.
- Veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils sur votre plan de réadaptation individuel ou appelez la ligne de conseils en réadaptation (Rehabilitation Advice Line) au 1 833 379-0563.

# Foire aux questions pour les patients adultes – Symptômes de la COVID longue ou problèmes de santé liés à la COVID –Patients

## Combien de temps vais-je présenter des symptômes liés à la COVID longue?

(How long will I have long COVID problems?)

- Puisque la COVID longue est une affection assez récente, il est difficile de prédire combien de temps elle affectera chaque personne. La plupart des gens ressentent une certaine amélioration après plusieurs semaines ou mois de traitement de leurs symptômes en utilisant des informations et des services visant à les aider. Pour certaines personnes, les problèmes peuvent durer beaucoup plus longtemps ou s'améliorer, puis s'aggraver à nouveau.
- Il est important de VOUS ARRÊTER, DE VOUS REPOSER ET D'ALLER À UN RYTHME PLUS MODÉRÉ en fonction de ce que vous ressentez chaque jour.

## B. Quand et où trouver de l'aide

(B. When and where to find help)

### Quand dois-je composer le 9-1-1 ou me rendre au service des urgences?

(When should I call 911 or go to the Emergency Department?)

Vous devez composer le 9-1-1 si vous éprouvez une urgence médicale, ce qui peut inclure :

- Avoir du mal à respirer (difficulté à reprendre son souffle, ne pas pouvoir dire plus d'un mot à la fois)
- Avoir du mal à se réveiller
- Se sentir très confus(e)
- S'évanouir ou perdre connaissance
- Avoir mal à la poitrine

### Quand dois-je consulter mon médecin?

(When should I see my doctor?)

Il est important de consulter votre médecin si vous :

- vous inquiétez de votre rétablissement.
- vous sentez essoufflé(e) et cela ne s'améliore pas, peu importe ce que vous essayez.
- vous sentez très essoufflé(e) en faisant des choses qui sont généralement faciles pour vous.
- trouvez que votre attention, votre mémoire, votre réflexion ou votre niveau d'énergie ne s'améliorent pas.
- avez des problèmes qui vous empêchent de faire vos activités régulières ou les rendent difficiles (p. ex., prendre soin de vous-même ou retourner au travail ou à l'école).
- vous sentez déprimé(e), anxieux/-se ou stressé(e) et ce sentiment ne s'améliore pas.

# Foire aux questions pour les patients adultes – Symptômes de la COVID longue ou problèmes de santé liés à la COVID –Patients

## Comment puis-je obtenir des informations et de l'aide si j'ai des signes de la COVID longue?

(How can I get information and help if I have signs of long COVID?)

- Une liste complète des ressources pour les patients et les familles se trouve sur le site Web de l'AHS intitulé «[Retrouver la santé après la COVID-19](#)».
- Les médecins et les travailleurs de la santé de toute l'Alberta ont accès à des informations sur la façon de prendre soin des personnes qui présentent des signes de COVID longue.
- Vous pourriez être orienté(e) vers une clinique spécialisée dans la COVID longue. Les soins virtuels peuvent être une solution possible en fonction de votre emplacement.

## Je ne peux pas me permettre de payer le traitement dont mon équipe soignante dit que j'ai besoin. Que puis-je faire?

(I can't afford the treatment my healthcare team says I need. What can I do?)

- Parfois, lorsque vous présentez la COVID longue, votre équipe de soins de santé peut suggérer que vous pourriez avoir besoin d'inhalothérapie, d'ergothérapie ou de physiothérapie.
- Toutes les informations et formations énumérées ci-dessus sur le site Web de l'AHS sont disponibles gratuitement pour les personnes vivant en Alberta.
- Discutez avec votre médecin ou votre équipe de soins des autres services disponibles dans votre région, gratuitement ou à prix réduit.

## C. Vaccination

(C. Vaccination)

### Si je pense souffrir de COVID longue, dois-je quand même me faire vacciner?

(If I think I have long COVID should I still get vaccinated?)

- Oui. Alberta Health Services recommande fortement que les gens soient complètement vaccinés dès qu'ils y sont admissibles, selon [le programme de vaccination de la COVID-19 de l'Alberta](#), qu'ils aient déjà eu la COVID-19 ou non. Avoir la COVID n'est pas la même chose que se faire vacciner.
- Si vous avez des questions sur le vaccin ou votre santé, parlez-en à votre médecin de famille ou à votre équipe de soins.
- Certaines personnes constatent que leurs symptômes changent après la vaccination, cependant, des recherches supplémentaires sont en cours à ce sujet.