

COVID-19 长期症状或健康问题—— 常见问题解答

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

A. 一般信息

(A. General information)

什么是 COVID-19 长期症状？

(What is Long COVID?)

- 有些人在感染 COVID-19 后的数周或数月中，会出现身体和心理健康问题。这有时被称为“COVID-19 长期症状”、“COVID-19 后症状”、“COVID-19 后综合征”或“COVID-19 后健康状况”。

有多少人出现 COVID-19 长期症状？

(How many people get Long COVID?)

- 我们正在 Alberta、其他省份和世界各地收集关于 COVID-19 长期症状的信息。一些研究表明，约 10% 的 COVID-19 患者症状持续 12 周或更久，但这一比例可能高达 25%。

为什么有些人会出现 COVID-19 长期症状？

(Why do some people get Long COVID?)

- 有些人的症状为什么会持续长达几周或几个月，而有些人的症状却没有这么久，我们对此并不清楚。相关研究也正在进行中。
- COVID-19 长期症状可能影响任何人——老年人或年轻人、健康人、有或没有其他健康问题的人。如果您因 COVID-19 住院或只有轻度症状，就可能发生这种情况。

最常见的 COVID-19 长期症状有哪些？

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

- 人们可能会在以下一个或多个方面出现问题：

呼吸/呼吸道	<ul style="list-style-type: none"> • 感觉呼吸急促 • 咳嗽不停 • 鼻塞（充血）
疼痛	<ul style="list-style-type: none"> • 关节和/或肌肉疼痛 • Sore throat (咽喉痛) • Headaches (头痛)
眼睛/耳朵	<ul style="list-style-type: none"> • Changes to your vision (视力变化) • Changes to your hearing (听力变化) • Ringing in your ears (耳朵有嗡嗡声（耳鸣）)
虚弱/疲乏	<ul style="list-style-type: none"> ○ 感到非常虚弱和/或疲倦 ○ 活动后感觉更差 ○ 睡眠困难
吃饭/消化	<ul style="list-style-type: none"> ○ 饮食和吞咽困难 ○ 味觉和/或嗅觉丧失 ○ Diarrhea (腹泻)、constipation (便秘)、nausea and vomiting (恶心和呕吐)
心理健康症状	<ul style="list-style-type: none"> ○ 神志不清/思维改变 ○ 记忆力减退和/或注意力不集中 ○ 压抑 ○ 焦虑

COVID-19 长期症状或健康问题——

常见问题解答

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

	<ul style="list-style-type: none">○ 压力
其他身体症状	<ul style="list-style-type: none">○ Fast or irregular heart beat (心跳快或不规则)○ Fever (发热 (不会消失, 或者消失后复发))○ Feeling dizzy (感觉头晕)○ Skin rash (皮疹)

我的 COVID-19 长期症状问题会持续多久?

(How long will I have Long COVID problems?)

- 由于 COVID-19 长期症状是一个新出现的问题, 很难预测它将如何影响每个人。在通过信息和服务所提供的帮助后, 大多数人的问题会在几周后得到解决, 情况会出现好转。而对某些人来说, 问题会更加严重, 持续时间会更长。

出现 COVID-19 长期症状的人仍然具有传染性吗?

(Are people with Long COVID still contagious?)

- 清除了最初的 COVID-19 感染的病毒后, 不太可能仍然具有传染性。但是, 仍应遵循现行的 Public Health 预防措施。如果有人出现可能是 COVID-19 导致的新问题, 即使已经接种了疫苗, 也应该隔离并接受检测。

B. 何时何地寻求帮助

(B. When and where to find help)

我应该在什么时候拨打 911 或去急诊室?

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

- 如果您出现如下紧急医疗事件, 可能包括:
 - 呼吸困难 (喘不过气, 每次只能说一个字)
 - 很难醒来
 - 感觉很困惑
 - 失去知觉或昏厥
 - 胸痛

我应该什么时候看医生?

(When should I see my doctor?)

- 罹患 COVID-19 后, 每个人好转的情况各不相同。如果您出现以下情况, 请务必去看医生:
 - 担心您的恢复情况
 - 感觉呼吸急促, 无论您作何尝试, 情况都没有好转
 - 在做一些通常很容易的事情时, 您会感到呼吸急促
 - 发现您的注意力、记忆力、思维或精力水平都没有改善
 - 您出现的问题会让您无法或者难以进行日常活动 (比如照顾自己或重返工作岗位或学校)

COVID-19 长期症状或健康问题——

常见问题解答

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

- 感到抑郁、焦虑或压力，并且这种感觉并没有好转

如果我有 COVID-19 长期症状的体征，如何获得信息和帮助？

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

- 每个人的情况都不相同，尤其是与 COVID-19 有关的症状。大多数人可以自我照顾，从 COVID-19 长期症状中恢复，但有一些人可能需要更多的照顾。下表列出的方案，可帮助您照顾自身出现的症状：
 - 为生活在 Alberta 的人们提供了自我管理资源。可在 [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca) 网站上获取这些资源。您可以根据自己遇到的问题来搜索页面。该资源以 13 种语言提供。
 - 患者信息发布在 AHS 网站上，称为 [“Getting Healthy after COVID-19”](#) (COVID-19 后的健康恢复)。该网站将定期更新，以便提供最新的信息。
 - [Rehabilitation Advice Line \(1-833-379-0563\)](#) 是一项电话服务，为居住在 Alberta 18 岁以上的人（包括有 COVID-19 长期症状的人）提供免费康复咨询和一般健康信息。职业治疗师和物理治疗师提供有关活动和运动的信息，以帮助解决身体方面的问题。
 - **Health Link (811)** 是另一个电话选项，提供护士、药剂师和营养师的免费建议和一般健康信息。该热线全天 24 小时开放，节假日也不例外。
 - **Mental Health Help Line (1-877-303-2642)** 提供关于心理健康项目和服务的免费、保密和匿名建议。该热线全天 24 小时开放，节假日也不例外。更多心理健康资源可在网页上获取：[COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#)。
 - 联系您的家庭医生或卫生保健团队，以获得正确类型的信息和/或护理，从而帮助您得到恢复。
 - Alberta Healthy Living Program 提供了“支持您在 COVID-19 后恢复” (**Supporting Your Recovery after COVID-19**) 的教育课程。您可以在 [here](#) (此处) 在线注册或拨打 403-943-2584。
 - 考虑加入 Facebook 和 Twitter 上的在线论坛，与患有 COVID-19 长期症状的其他人联系。

我住在小社区。我能得到和住在大城市的人相同的帮助吗？

(I live in a small community. Will I be able to get the same help as someone living in a big city?)

- Alberta 的医生和卫生保健人员（包括家庭医生和社区医护人员）正在获取如下相关信息：如何护理有 COVID-19 长期症状体征的人。
- 同时，虚拟护理的使用也在加紧研究中。
- 有专门治疗 COVID-19 长期症状的诊所，但目前只在 Calgary 和 Edmonton 提供。您的医生或其他卫生保健人员将决定您是否需要去专科诊所。

我负担不起卫生保健团队认为我所需治疗的费用。我能做什么？

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

- 当您有 COVID-19 长期症状时，卫生保健团队可能会建议，您可能需要进行呼吸道、职业或物理治疗。

COVID-19 长期症状或健康问题—— 常见问题解答

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

- 大多数有 COVID-19 长期症状的人，在恢复过程中可以照顾好自己的问题。对于上文“我如何获得信息”部分列出的所有信息，居住在 Alberta 的人们可以免费获得。
- 与您的医生或卫生保健团队谈一谈，在您当地可以免费或低价获得的其他服务。

C. 接种疫苗

(C. Vaccination)

如果我认为自己有 COVID-19 长期症状，是否还应该接种疫苗？

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

- Alberta Health Services 建议人们，无论是否患有 COVID-19，只要满足 [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (Alberta COVID-19 疫苗计划) 的条件，就应立即接种疫苗。如果您对疫苗或健康状况有疑问，可以向您的家庭医生或卫生保健团队咨询。
- 有些人发现他们的症状在接种疫苗后发生了变化，然而，我们正在对此进行更多的调查。