成人患者的常見問題 -

長期 COVID 症症狀或健康顧慮患者

目錄

A. 一般資訊 1

何謂 long COVID（長期 COVID 症）？ 1

多少人患有長期 COVID 症？ 2

長期 COVID 症最常見的症狀是什麼？ 2

長期 COVID 症的問題會持續多久？ 3

B. 何時及從何處尋求協助 3

我何時該撥打 911 或前往急診室？ 3

我何時該前往求醫？ 3

如出現長期 COVID 症的跡象，我該如何取得資訊和協助？ 4

我無法負擔醫護團隊說我需要的治療。我能怎樣做？ 4

C. 疫苗接種 4

如果我認為自己患有長期 COVID 症，我是否還應接種疫苗？ 4

A. 一般資訊

(A. General information)

何謂 long COVID（長期 COVID 症）？

(What is long COVID?)

- 有些人在感染 COVID-19 後數週或數月內持續出現身體、認知及 / 或精神健康問題。
- 長期 COVID 症的名稱最初由存在持續問題的患者所提出。這也可以被稱為「長 COVID 症」、「後 COVID 症」、「後 COVID-19 綜合症」，或「後 COVID-19 病症」。

Alberta Health Services

成人患者的常見問題 -

長期 COVID 症症狀或健康顧慮患者

多少人患有長期 COVID 症？

(How many people get long COVID?)

- 現正在 Alberta 省和世界各地收集有關長期 COVID 症的資訊。許多研究顯示約有 20% 的 COVID-19 患者出現持續或長期症狀。
- 長期 COVID 症可影響任何人——老年人或年輕人、健康者，以及有其他健康問題者。不論您是否曾因 COVID-19 住院，皆可能會出現長期 COVID 症。

長期 COVID 症最常見的症狀是什麼？

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

- 有關如何管理各症狀的詳情，請瀏覽 MyHealth.Alberta 。
- 相關資訊正根據最新獲取的知識而持續更新。例如：一個常見的症狀爲極度疲累，而不僅僅是「疲倦」。對於因長期 COVID 症引起疲累的人，活動及運動可能有害，且甚至可能導致症狀惡化。
- 請與您的醫療護理提供者聯絡，以獲得有關您個人復康計劃的建議，或撥打 1-833-379-0563 聯絡 Rehabilitation Advice Line。

Alberta Health Services

長期 COVID 症的問題會持續多久？

(How long will I have long COVID problems?)

- 由於長期 COVID 症是頗新的病症，現時難以預測該病症會影響每個人多久。大部分人在相關資訊和服務的協助下處理其症狀，數週或數月後會有所好轉。而對於另一些人，問題可能會持續更久，或在改善後又再次惡化。
- 根據您每天的感覺如何而暫停、休息和放慢步伐進行活動，是十分重要的。

B. 何時及從何處尋求協助

(B. When and where to find help)

我何時該撥打 911 或前往急診室？

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

如遇緊急醫療情況，您應該撥打 911，其中包括：

- 呼吸困難（上氣不接下氣，一次只能說一個字）
- 難以醒來
- 感到十分困惑
- 昏倒或暈倒
- 胸痛

我何時該前往求醫？

(When should I see my doctor?)

如有以下情況，則應求醫：

- 擔心您的康復進度。
- 無論您嘗試怎樣做，都感到氣促，且情況沒有改善。
- 做一般對您來說容易的事情時亦感到非常氣促。
- 發現您的注意力、記憶力、思維或體力水平一直沒有改善。
- 出現令您無法進行日常活動，或更難進行日常活動的問題（例如，照顧自己或重新上班或上學）。
- 感到抑鬱、焦慮，或壓力，而且情況一直沒有改善。

如出現長期 COVID 症的跡象，我該如何取得資訊和協助？

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

- 在名爲「COVID-19 後恢復健康（Getting Healthy after COVID-19）」的 AHS 網頁上可以找到供患者及家人的完整資源清單。
- Alberta 省的醫生和醫護人員可取得有關如何護理出現長期 COVID 症跡象者的資訊。
- 您可能會被轉介至治療長期 COVID 症的專科診所。根據您所處的地點，可能會使用虛擬照護。

我無法負擔醫護團隊說我需要的治療。我能怎樣做？

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

- 當您患有長期 COVID 症，有時您的醫護團隊可能會建議您接受呼吸、職業或物理治療。
- Alberta 省居民可免費在 AHS 網站上取得上列所有資訊及教育內容。
- 與您的醫生或醫護團隊討論您所在地區免費提供或獲資助的其他服務。

C. 疫苗接種

(C. Vaccination)

如果我認為自己患有長期 COVID 症，我是否還應接種疫苗？

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

- 是。Alberta Health Services 強烈建議居民在符合 Alberta 省 COVID-19 疫苗接種計劃的接種資格後隨即全面接種疫苗，而不論他們是否曾感染 COVID-19。感染 COVID 與疫苗接種並不一樣。
- 如對疫苗或您的健康有任何疑問，請諮詢您的家庭醫生或醫護團隊。
- 有些人發現其症狀在接種疫苗後有所變化，但這方面有待進一步研究。