

長期 COVID 症症狀或健康顧慮 - 常見問題

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

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心健康問題。這有時被稱為「長期 COVID 症」、「後 COVID 症」、「後 COVID-19 綜合症」，或「後 COVID-19 病症」。

多少人患有長期 COVID 症？

(How many people get Long COVID?)

- 我們現正在 Alberta、其他省份和世界各地收集有關長期 COVID 症的資訊。一些研究顯示，約 10% 的 COVID-19 患者症狀持續 12 週或以上，但該比例實際可能高達 25%。

為何有些人會患有長期 COVID 症？

(Why do some people get Long COVID?)

- 現時並不清楚為何有些患者會出現持續數週或數月的症狀，而有些患者則不會。現正進行相關研究。
- 長期 COVID 症可影響任何人——老年人或年輕人、健康者，以及有或沒有其他健康問題者。不論您曾因 COVID-19 住院或只有輕微症狀，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?)

- 患者可能會在以下方面出現一個或多個問題：

呼吸	<ul style="list-style-type: none"> • 氣促 • 久咳 • 鼻塞
疼痛	<ul style="list-style-type: none"> • 關節及/或肌肉痛 • Sore throat (喉嚨痛) • Headaches (頭痛)
眼睛/耳朵	<ul style="list-style-type: none"> • Changes to your vision (視力改變) • Changes to your hearing (聽力改變) • Ringing in your ears (耳中嗡嗡作響 (耳鳴))
虛弱/疲累	<ul style="list-style-type: none"> ○ 感到極度虛弱及/或疲倦 ○ 活動後感覺更糟 ○ 睡眠困難
飲食/消化	<ul style="list-style-type: none"> ○ 飲食和吞嚥困難 ○ 喪失味覺及/或嗅覺 ○ Diarrhea (腹瀉)、constipation (便秘)、nausea and vomiting (噁心和嘔吐)
精神健康症狀	<ul style="list-style-type: none"> ○ 腦霧/思維改變

長期 COVID 症症狀或健康顧慮 - 常見問題

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

	<ul style="list-style-type: none">○ 記憶力變差及/或難以集中注意力○ 抑鬱○ 焦慮○ 壓力
其他身體症狀	<ul style="list-style-type: none">○ Fast or irregular heart beat (心跳快速或不規則)○ Fever (發燒 (揮之不去或反反覆覆))○ Feeling dizzy (頭暈)○ Skin rash (皮疹)

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如何影響每個人。大部分人在相關資訊和服務的協助下，其問題會在數週後好轉。另一些患者的問題則更嚴重，且持續更久。

長期 COVID 症的患者是否仍具傳染性？

(Are people with Long COVID still contagious?)

- 已從原本的 COVID-19 感染痊癒的患者不太可能仍具傳染性。可是，應繼續遵循 Public Health 的預防措施。如果出現可能是 COVID-19 的新問題，即使已接種疫苗，亦應隔離並接受檢測。

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?)

- 如果您遇到緊急醫療情況，其中或包括：
- 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
- 出現胸痛

我何時該前往求醫？

(When should I see my doctor?)

- 感染 COVID-19 後的康復過程因人而異。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

長期 COVID 症症狀或健康顧慮 - 常見問題

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

- 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?)

- 各人情況不一，尤其是在 COVID-19 方面。大部分人可在長期 COVID 症的康復過程中照顧自己，但有些人則可能需要較多的照顧。以下列出有助您應對症狀的選擇：
 - 現已為 Alberta 居民提供相關的自我管理資源。並載於 [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca) 網站上。您可根據您遇到的問題搜尋頁面。該資源設有 13 種不同語言的版本。
 - 名為「[Getting Healthy after COVID-19](#)」(在 COVID-19 後回復健康) 的患者資訊現載於 AHS 網站上。該網站將定期更新，以提供最新資訊。
 - [Rehabilitation Advice Line](#) (1-833-379-0563) 是一項電話服務，為 18 歲以上的 Alberta 居民（包括出現長期 COVID 症跡象者）提供免費復康建議和一般健康資訊。職業治療師和物理治療師提供有關有助解決身體問題的活動和鍛鍊資訊。
 - **Health Link** (811) 是另一項電話服務，提供來自於護士、藥劑師和營養師的免費建議及一般健康資訊。此熱線每天（包括節慶假日）全日 24 小時提供服務。
 - **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) 以免費、保密且匿名的方式，提供有關精神健康計劃和服務的建議。此熱線每天（包括節慶假日）全日 24 小時提供服務。網頁載有更多精神健康資源：[COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#)。
 - 聯絡您的家庭醫生或醫護團隊，以取得合適類型的資訊及/或護理助您康復。
 - 「[Supporting Your Recovery after COVID-19](#)」(支援您的 COVID-19 康復過程) 教育課程現透過 Alberta Healthy Living Program 提供。您可在 [here](#) (此處) 網上登記或致電 403-943-2584。
 - 考慮加入 Facebook 和 Twitter 上的網上論壇，與出現長期 COVID 症症狀的其他患者聯繫。

我住在一個小社區。我能取得與大城市居民一樣的協助嗎？

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

- Alberta 的醫生和醫護人員（包括家庭醫生和社區護理提供者）現正取得有關如何護理出現長期 COVID 症跡象者的資訊。
- 現亦正研究運用網上護理的可行性。
- 有些診所專門治理長期 COVID 症，但目前僅設於 Calgary 和 Edmonton 兩地。您的醫生或其他醫護人員會決定您是否需要到專科診所就診。

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。

長期 COVID 症症狀或健康顧慮 - 常見問題

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

- 大部分長期 COVID 症患者可在康復過程中逐漸解決所面對的問題。Alberta 居民可免費取得上文「我如何取得資訊」部分中列出的所有資訊。
- 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，我還應接種疫苗嗎？

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

- Alberta Health Services 建議居民在符合 [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (Alberta 省 COVID-19 疫苗接種計劃) 的接種資格後隨即接種疫苗，而不論他們是否感染過 COVID-19。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發生變化，但這方面有待進一步研究。