

# Các Triệu Chứng COVID Kéo Dài hoặc Các Mối Lo Ngại Về Sức Khỏe - Câu Hỏi Thường Gặp

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

## A. Thông Tin Chung

(A. General information)

### COVID Kéo Dài là gì?

(What is Long COVID?)

- Một số người gặp vấn đề về sức khỏe thể chất và tinh thần trong vài tuần hoặc vài tháng sau khi bị COVID-19. Nó đôi khi được gọi là “COVID Kéo Dài”, “Tiền COVID”, “Hội Chứng Tiền COVID-19” hoặc “Tình Trạng Tiền COVID-19”

### Có bao nhiêu người bị bệnh COVID Kéo Dài?

(How many people get Long COVID?)

- Chúng tôi đang thu thập thông tin ở Alberta, từ các tỉnh khác và từ khắp nơi trên thế giới về COVID Kéo dài. Một số nghiên cứu cho thấy khoảng 10% những người bị COVID-19 đều có các triệu chứng bệnh trong 12 tuần hoặc lâu hơn nữa, nhưng con số đó có thể cao tới tận 25%.

### Tại sao một số người bị dính bệnh COVID Kéo Dài?

(Why do some people get Long COVID?)

- Chúng tôi không biết tại sao một số người có các triệu chứng trong nhiều tuần hoặc vài tháng và một số người khác thì lại không. Nghiên cứu vẫn đang được tiến hành.
- COVID Kéo Dài có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, dù già hay trẻ, những người đang khỏe mạnh và những người có hoặc không có các vấn đề sức khỏe khác. Nó có thể xảy ra nếu bạn nhập viện vì COVID-19 hoặc nếu bạn chỉ có các triệu chứng nhẹ.

### Những dấu hiệu phổ biến nhất của bệnh COVID Kéo Dài là gì?

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

- Mọi người có thể gặp một hoặc các vấn đề liên quan ở các khu vực sau:

Thở / Hô hấp:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cảm thấy khó thở</li> <li>Ho không ngừng</li> <li>Nghẹt mũi (Nghẹt mũi)</li> </ul>
Đau nhức	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đau khớp và/hoặc đau cơ</li> <li><a href="#">Sore throat</a> (Đau họng)</li> <li><a href="#">Headaches</a> (Đau đầu)</li> </ul>
Mắt / Tai	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Changes to your vision</a> (Thay đổi tầm nhìn của bạn)</li> <li><a href="#">Changes to your hearing</a> (Thay đổi khả năng nghe của bạn)</li> <li><a href="#">Ringing in your ears</a> (Tai bạn bị ù (ù tai))</li> </ul>
Suy nhược / mệt mỏi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cảm thấy rất yếu hoặc mệt mỏi</li> <li>Cảm thấy mệt hơn sau khi hoạt động</li> <li>Khó ngủ</li> </ul>
Ăn uống / Tiêu Hóa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cảm giác khó ăn, uống, nuốt</li> <li>Mất vị giác và/hoặc khứu giác</li> <li><a href="#">Diarrhea</a> (Tiêu chảy), <a href="#">constipation</a> (táo bón), <a href="#">nausea and vomiting</a> (Buồn nôn và nôn ói)</li> </ul>
Các triệu chứng sức khỏe tâm thần	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sương mù não / thay đổi suy nghĩ</li> <li>Vấn đề với trí nhớ và/hoặc sự tập trung</li> <li>Trầm cảm</li> </ul>

# Các Triệu Chứng COVID Kéo Dài hoặc Các Mối Lo Ngại Về Sức Khỏe - Câu Hỏi Thường Gặp

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

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Lo âu</li><li>○ Căng thẳng</li></ul>
Các triệu chứng thể chất khác	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <a href="#">Fast or irregular heart beat</a> (Nhịp tim nhanh hoặc không đều)</li><li>○ <a href="#">Fever</a> (Sốt (không biến mất hoặc đến rồi biến mất))</li><li>○ <a href="#">Feeling dizzy</a> (Cảm thấy chóng mặt)</li><li>○ <a href="#">Skin rash</a> (Phát ban da)</li></ul>

## Tôi sẽ gặp vấn đề về COVID Kéo Dài trong bao lâu?

(How long will I have Long COVID problems?)

- Vì COVID Kéo Dài còn rất mới nên khó có thể đoán được mức độ ảnh hưởng của nó đến mỗi người. Hầu hết mọi người sẽ khỏe mạnh hơn sau vài tuần chống lại với các vấn đề của chúng thông qua việc sử dụng thông tin và dịch vụ để giúp họ. Đối với một số người, các vấn đề nghiêm trọng hơn và kéo dài hơn nhiều.

## Những người bị COVID Kéo Dài có còn có khả năng lây nhiễm không?

(Are people with Long COVID still contagious?)

- Không có khả năng xảy ra trường hợp một người đã khỏi bị nhiễm COVID-19 ban đầu của họ nhưng vẫn còn lây nhiễm. Tuy nhiên, vẫn cần tiếp tục tuân thủ các biện pháp phòng ngừa của Public Health (Y Tế Công Cộng). Nếu một người gặp các vấn đề mới và nghi vẫn có thể là do COVID-19, họ nên cách ly và đi xét nghiệm, ngay cả khi họ đã tiêm vaccine phòng ngừa.

## B. Tìm trợ giúp khi nào và ở đâu

(B. When and where to find help)

### Khi nào tôi nên gọi 911 hoặc đến Khoa Cấp Cứu?

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

- Nếu bạn đang gặp trường hợp khẩn cấp về y tế, có thể bao gồm:
- Cảm thấy khó khăn khi thở (khó thở, chỉ có thể nói 1 từ mỗi lần)
- gặp khó khăn khi thức dậy
- cảm thấy rất bối rối
- ngất đi hoặc ngất xỉu
- bị đau ngực

### Khi nào tôi nên đến gặp bác sĩ?

(When should I see my doctor?)

- Mỗi người sẽ cảm thấy khỏe hơn sau COVID-19 ở một góc độ khác nhau. Điều quan trọng là phải đến khám bác sĩ nếu bạn:
  - lo lắng về sự phục hồi của bạn
  - cảm thấy khó thở và không thể khá lên, cho dù bạn có cố gắng mấy đi chăng nữa
  - cảm thấy nhanh hết hơi khi thực hiện những công việc mà bạn thường ngày làm dễ dàng

# Các Triệu Chứng COVID Kéo Dài hoặc Các Mối Lo Ngại Về Sức Khỏe - Câu Hỏi Thường Gặp

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

- cảm thấy rằng khả năng để ý, ghi nhớ, suy nghĩ hoặc năng lượng của bạn không trở nên tốt hơn
- có khó khăn khiến bạn không thể thực hiện các hoạt động thường xuyên của mình hoặc khiến chúng khó thực hiện - ví dụ: chăm sóc bản thân hoặc trở lại làm việc hoặc đi học
- cảm thấy tuyệt vọng, lo lắng hoặc căng thẳng và cảm giác này không thuyên giảm

## Làm thế nào tôi có thể nhận được thông tin và trợ giúp nếu tôi có các dấu hiệu của COVID Kéo Dài?

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

- Mỗi người sẽ đều khác nhau, đặc biệt là khi liên quan đến COVID-19. Hầu hết mọi người có thể tự chăm sóc phục hồi khỏi COVID Kéo Dài, nhưng những người khác có thể cần nhiều sự chăm sóc hơn. Danh sách sau đây bao gồm các lựa chọn để giúp bạn tự chăm sóc các triệu chứng của mình:
  - Một **tài nguyên thông tin chăm sóc sức khỏe bản thân** đã được tạo ra cho những người sống ở Alberta. Nó có thể được tìm thấy trên trang web [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca). Bạn có thể tìm kiếm trang web dựa trên (các) vấn đề bạn đang gặp phải. Tài nguyên này có sẵn trong 13 ngôn ngữ.
  - **Thông tin cho bệnh nhân** được đăng trên trang web của AHS có tên "[Getting Healthy after COVID-19](#)" (Khỏe mạnh sau COVID-19). Trang web này sẽ được cập nhật thường xuyên để có thông tin mới nhất về nó.
  - Đường dây [Rehabilitation Advice Line](#) (1-833-379-0563) là một dịch vụ viễn thông cung cấp lời khuyên phục hồi miễn phí và thông tin sức khỏe tổng quát cho những người sống tại Alberta và có tuổi trên 18 tuổi, bao gồm cả những người có dấu hiệu của COVID Kéo Dài. Những người làm trị liệu vật lý trị liệu sẽ cung cấp thông tin về các hoạt động và bài tập giúp giải quyết các vấn đề về thể chất.
  - **Health Link** (811) là một lựa chọn viễn thông khác cung cấp lời khuyên miễn phí từ y tá, dược sĩ và chuyên gia dinh dưỡng cùng với thông tin sức khỏe tổng quát. Đường dây này mở 24 giờ trên ngày, kể cả các ngày lễ.
  - **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) sẽ đưa ra lời khuyên ẩn danh và bí mật miễn phí về các chương trình và dịch vụ sức khỏe tinh thần. Đường dây này mở cửa 24 giờ trên ngày, kể cả các ngày lễ. Bạn có thể tìm thêm các nguồn thông tin về sức khỏe tinh thần trên trang web: [COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#).
  - Liên hệ với **bác sĩ gia đình hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe** của bạn để được nhận trợ giúp các loại thông tin chính xác và/hoặc nhận sự chăm sóc phù hợp để giúp bạn hồi phục.
  - Các lớp hỗ trợ kiến thức "**Hỗ Trợ Sự phục hồi Của Bạn sau COVID-19**" (**Supporting Your Recovery after COVID-19**) có sẵn thông qua Alberta Healthy Living Program (Chương Trình Sống Lành Mạnh của Alberta). Bạn có thể đăng ký trực tuyến [here](#) (tại đây) hoặc gọi số 403-943-2584.
  - Cân nhắc tham gia một **diễn đàn** trực tuyến trên Facebook và Twitter để kết nối với những người khác cũng đang gặp phải các triệu chứng COVID Kéo Dài.

# Các Triệu Chứng COVID Kéo Dài hoặc Các Mối Lo Ngại Về Sức Khỏe - Câu Hỏi Thường Gặp

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

## Tôi sống trong một cộng đồng nhỏ. Liệu tôi có thể nhận được sự giúp đỡ như người sống ở một thành phố lớn không?

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

- Các bác sĩ và nhân viên y tế trên khắp Alberta (bao gồm cả bác sĩ gia đình và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cộng đồng) đang nhận được thông tin về cách chăm sóc những người có dấu hiệu của COVID Kéo Dài.
- Sử dụng dịch vụ chăm sóc ảo cũng đang được xem xét.
- Có những phòng khám chuyên về COVID Kéo Dài nhưng hiện tại chỉ có ở Calgary và Edmonton vào thời điểm này. Bác sĩ hoặc nhân viên y tế khác của bạn sẽ quyết định xem bạn có cần đi khám tại một phòng khám chuyên khoa hay không.

## Tôi không đủ khả năng trả chi phí cho việc điều trị mà nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi nói rằng tôi cần chi trả. Tôi có thể làm gì?

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

- Đôi khi lúc bạn mắc COVID Kéo Dài, nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn có thể gợi ý rằng bạn có thể cần được trị liệu hô hấp, vận động trị liệu hoặc vật lý trị liệu.
- Hầu hết những người bị COVID Kéo Dài có thể tự lo liệu các vấn đề của họ khi họ hồi phục. Tất cả thông tin được liệt kê ở trên trong phần "Làm cách nào để lấy thông tin" đều có sẵn cho những người sống ở Alberta, hoàn toàn miễn phí.
- Nói chuyện với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn về các dịch vụ khác có sẵn trong khu vực địa phương của bạn sẽ là miễn phí hoặc được giảm chi phí.

## C. Tiêm phòng Vaccine

(C. Vaccination)

## Nếu tôi nghĩ rằng tôi bị COVID Kéo Dài, tôi có nên tiêm phòng vaccine không?

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

- Alberta Health Services đề nghị mọi người nên tiêm chủng vaccine phòng ngừa ngay khi họ đủ điều kiện dựa trên thông tin [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (chương trình vaccine COVID-19 của Alberta), cho dù họ đã bị COVID-19 hay chưa. Nếu bạn có thắc mắc về vaccine hoặc sức khỏe của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Một số người nhận thấy rằng các triệu chứng của họ thay đổi sau khi tiêm chủng vaccine, tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đang diễn ra để nghiên cứu hiện tượng này.