

Các Câu Hỏi Thường Gặp dành cho Bệnh Nhân Trưởng Thành -

Các Triệu Chứng COVID Kéo Dài hoặc Các Mối Lo Ngại Về Sức Khỏe

Mục lục

A. Thông tin chung	1
Hội chứng COVID kéo dài là gì?	1
Có bao nhiêu người bị hội chứng COVID kéo dài?	2
Những dấu hiệu phổ biến nhất của hội chứng COVID kéo dài là gì?	2
Tôi sẽ gặp vấn đề về COVID kéo dài trong bao lâu?	3
B. Thời điểm và nơi tìm kiếm sự trợ giúp	3
Khi nào tôi nên gọi 911 hoặc đến Khoa Cấp Cứu?	3
Khi nào tôi nên đến gặp bác sĩ?	3
Làm thế nào tôi có thể nhận được thông tin và trợ giúp nếu tôi có các dấu hiệu của hội chứng COVID kéo dài?	4
Tôi không đủ khả năng chi trả cho dịch vụ điều trị mà đội ngũ y tế của tôi đề xuất. Tôi có thể làm gì?	4
C. Tiêm phòng	4
Nếu tôi cho rằng tôi bị hội chứng COVID kéo dài, tôi có nên tiêm phòng không?	4

A. Thông tin chung

(A. General information)

Hội chứng COVID kéo dài là gì?

(What is long COVID?)

- Một số người gặp vấn đề về sức khỏe thể chất, nhận thức và/hoặc tinh thần trong vài tuần hoặc vài tháng sau khi bị COVID-19.
- Hội chứng COVID kéo dài ban đầu được đặt tên bởi những bệnh nhân có các vấn đề dai dẳng. Hội chứng này đôi khi được gọi là "COVID kéo dài", "hậu COVID", "Hội chứng hậu COVID-19" hoặc "tình trạng hậu COVID-19".

Các Câu Hỏi Thường Gặp dành cho Bệnh Nhân Trưởng Thành -

Các Triệu Chứng COVID Kéo Dài hoặc Các Mối Lo Ngại Về Sức Khỏe

Có bao nhiêu người bị hội chứng COVID kéo dài?

(How many people get long COVID?)

- Thông tin đang được thu thập ở Alberta và khắp nơi trên thế giới về hội chứng COVID kéo dài. Nhiều nghiên cứu cho thấy khoảng 20% những người bị COVID-19 tiếp tục có các triệu chứng dai dẳng hoặc kéo dài.
- Hội chứng COVID kéo dài có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, dù già hay trẻ, những người đang khỏe mạnh và những người có các vấn đề về sức khỏe khác. Hội chứng này có thể xảy ra kể cả nếu quý vị nhập viện vì COVID-19 hoặc kể cả nếu quý vị không phải nhập viện.

Những dấu hiệu phổ biến nhất của hội chứng COVID kéo dài là gì?

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

 <p>Khó suy nghĩ, ghi nhớ hoặc tập trung</p>	 <p>Mất vị giác hoặc khứu giác</p>	 <p>Nhịp tim nhanh hoặc không đều</p>	 <p>Luôn cảm thấy yếu và mệt mỏi</p>	 <p>Khó thở hoặc ho không khỏi</p>
 <p>Căng thẳng, lo lắng hoặc trầm cảm</p>	 <p>Khó đi lại hoặc di chuyển</p>	 <p>Không thể quay lại làm việc</p>	 <p>Đau khớp hoặc đau cơ</p>	 <p>Khó nuốt</p>

- Truy cập [MyHealth.Alberta](https://myhealth.alberta.ca) để biết chi tiết về cách xử lý các triệu chứng riêng.
- Thông tin liên tục được xem xét để phản ánh những hiểu biết mới. Ví dụ, một triệu chứng phổ biến là rất mệt mỏi, chứ không chỉ là "mệt mỏi". Hoạt động và tập thể dục có thể không tốt cho những người bị mệt mỏi do COVID kéo dài và thậm chí có thể làm các triệu chứng trầm trọng thêm.
- Vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được tư vấn về kế hoạch phục hồi chức năng cá nhân hoặc gọi đến Rehabilitation Advice Line theo số 1-833-379-0563.

Các Câu Hỏi Thường Gặp dành cho Bệnh Nhân Trưởng Thành -

Các Triệu Chứng COVID Kéo Dài hoặc Các Mối Lo Ngại Về Sức Khỏe

Tôi sẽ gặp vấn đề về COVID kéo dài trong bao lâu?

(How long will I have long COVID problems?)

- Vì hội chứng COVID kéo dài còn rất mới nên khó có thể đoán được thời gian ảnh hưởng đến mỗi người. Hầu hết mọi người sẽ khỏe mạnh hơn sau vài tuần hoặc vài tháng xử lý các triệu chứng thông qua việc sử dụng thông tin và dịch vụ trợ giúp họ. Đối với một số người, các vấn đề có thể kéo dài hơn hoặc có cải thiện, sau đó lại trở nên tệ hơn.
- Điều quan trọng là phải DỪNG LẠI, NGHỈ NGƠI và THƯ GIÃN theo cảm giác của bạn mỗi ngày.

B. Thời điểm và nơi tìm kiếm sự trợ giúp

(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?)

Quý vị nên gọi 911 nếu quý vị đang gặp trường hợp khẩn cấp về y tế, có thể bao gồm:

- Cảm thấy khó thở (hụt hơi, chỉ có thể nói 1 từ mỗi lần)
- Gặp khó khăn khi thức dậy
- Cảm thấy rất bối rối
- Mất ý thức hoặc ngất xỉu
- Đau ngực

Khi nào tôi nên đến gặp bác sĩ?

(When should I see my doctor?)

Điều quan trọng là phải đến khám bác sĩ nếu quý vị:

- Lo lắng về sự phục hồi của quý vị.
- Cảm thấy khó thở và không thể khá lên, cho dù quý vị có cố gắng mấy đi chăng nữa.
- Cảm thấy hụt hơi khi thực hiện những công việc mà quý vị làm dễ dàng thường ngày.
- Cảm thấy rằng khả năng tập trung, ghi nhớ, suy nghĩ hoặc năng lượng của quý vị không trở nên tốt hơn.
- Gặp các vấn đề khiến quý vị không thể thực hiện hoặc khó thực hiện các hoạt động thường xuyên của mình (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.

Các Câu Hỏi Thường Gặp dành cho Bệnh Nhân Trưởng Thành -

Các Triệu Chứng COVID Kéo Dài hoặc Các Mối Lo Ngại Về Sức Khỏe

Làm thế nào tôi có thể nhận được thông tin và trợ giúp nếu tôi có các dấu hiệu của hội chứng COVID kéo dài?

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

- Một danh sách đầy đủ các nguồn lực dành cho bệnh nhân và gia đình có trên trang web của AHS có tên "[Phục Hồi Sức Khỏe sau khi bị COVID-19](#)".
- Các bác sĩ và nhân viên y tế trên khắp Alberta đều nhận được thông tin về cách chăm sóc những người có dấu hiệu của COVID kéo dài.
- Quý vị có thể được giới thiệu đến một phòng khám chuyên về hội chứng COVID kéo dài. Có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc ảo tùy thuộc vào địa điểm của quý vị.

Tôi không đủ khả năng chi trả cho dịch vụ điều trị mà đội ngũ y tế của tôi đề xuất. Tôi có thể làm gì?

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

- Nếu quý vị gặp hội chứng COVID kéo dài, đội ngũ y tế có thể gợi ý rằng quý vị có thể cần được trị liệu hô hấp, trị liệu vận động hoặc trị liệu vật lý.
- Tất cả thông tin và kiến thức được liệt kê ở trên tại trang web của AHS đều được cung cấp cho những người sống ở Alberta, hoàn toàn miễn phí.
- Việc nói chuyện với bác sĩ hoặc đội ngũ y tế về các dịch vụ khác được cung cấp trong khu vực địa phương của quý vị là miễn phí hoặc được giảm giá.

C. Tiêm phòng

(C. Vaccination)

Nếu tôi cho rằng tôi bị hội chứng COVID kéo dài, tôi có nên tiêm phòng không?

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

- Có. Alberta Health Services rất khuyến nghị mọi người nên tiêm phòng đầy đủ ngay khi họ đủ điều kiện theo [chương trình tiêm phòng COVID-19 của Alberta](#), cho dù họ đã bị COVID-19 hay chưa. Bị COVID không giống như tiêm vắc-xin.
- Nếu quý vị có thắc mắc về vắc-xin hoặc sức khỏe của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc đội ngũ y tế của quý vị.
- Một số người nhận thấy rằng các triệu chứng của họ thay đổi sau khi tiêm phòng, tuy nhiên, đang có thêm nhiều nghiên cứu được thực hiện để tìm hiểu vấn đề này.