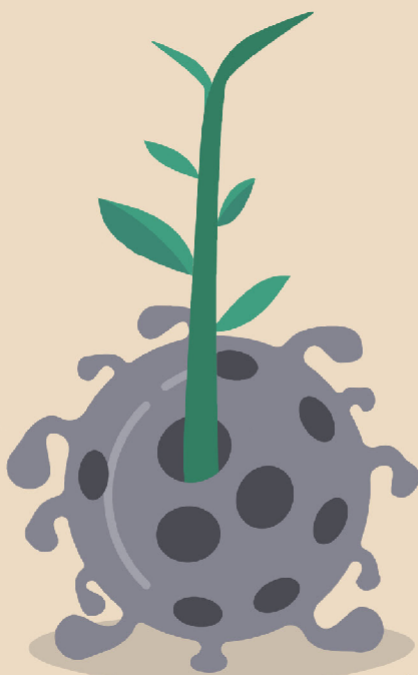


Dành cho bạn người trước đây đã
nhiễm COVID-19 và vẫn đang
có các triệu chứng



Dành cho bạn người đã bị covid-19

Một số người đã mắc covid-19 có thể vẫn đang có các triệu chứng sau khi lành bệnh. Điều này có thể xảy ra kể cả với những người bị bệnh nặng phải nhập viện, cũng như những người bị bệnh nhẹ hơn ở nhà.

Có các triệu chứng khác nhau, nhưng trong đó có thể cảm thấy buồn ngủ và mệt mỏi, hay quên hoặc cảm thấy buồn bã và chán nản. Một số bị khó thở, một số khác có thể bị đau khớp và ngực, ho hoặc suy giảm khứu giác và vị giác.

Bị những triệu chứng như vậy sau khi bị lây nhiễm không phải là hiếm và có thể cần một thời gian trước khi nó hết hẳn.

Đối với một số người những triệu chứng này có thể gây khó khăn cho việc trở lại cuộc sống bạn đã có trước đây, kể cả ở nhà, trong nơi làm việc, trường học và thời gian giải trí.

Hỗ trợ cải thiện

Nếu quý vị vẫn có các triệu chứng sau khi mắc bệnh covid-19 mười hai tuần, có thể xin sự giúp đỡ để được khỏe hơn.

Bạn không thể chỉ nghỉ ngơi chờ khỏe, nhưng trái lại phải luyện tập dần để trở lại sinh hoạt bình thường. Có thể là những hoạt động bạn có thể tự luyện tập hoặc bằng sự giúp đỡ của các chương trình luyện tập của công xã bạn đang sinh sống.

Đối với một số người việc nhập viện vào ở tại một trung tâm chuyên về phục hồi chức năng có thể là điều cần thiết.

Phục hồi chức năng là gì?

Phục hồi chức năng có nghĩa là bạn nhận được sự giúp đỡ để rèn luyện cơ thể, như vậy bạn có thể quản lý cuộc sống hàng ngày trở lại. Mục tiêu là để có thể sống thật tự lập theo ý mình.

Khi nào tôi nên liên lạc với bác sĩ gia đình?

Hãy liên lạc với bác sĩ gia đình của bạn để được hỗ trợ nếu bạn thấy khó trong việc tự quản lý tình huống của mình. Bác sĩ gia đình của bạn sẽ cân nhắc việc theo dõi kiểm tra và phục hồi chức năng cho bạn tiếp theo nếu thấy cần.



Akershus universitetssykehus HF

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog
Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog
Telefon: 67 96 00 00
Epost: postmottak@ahus.no