

Informații practice pentru persoanele care au avut COVID- 19

Introducere

Această broșură a fost creată pentru a vă ajuta cu recuperarea. Aceasta conține informații despre infecția cu COVID-19 și, de asemenea, vă sugerează unde puteți găsi ajutor și suport suplimentar.

Experiența fiecărei persoane cu COVID-19 este diferită, prin urmare vă rugăm să evitați comparațiile cu alte persoane. Acest document oferă informații generale pe care sperăm că le veți adapta nevoilor dumneavoastră personale.

Ce este COVID-19?

COVID-19 este o boală infecțioasă cauzată de un virus nou, denumit SARS-COV-2. Numeroase persoane infectate cu acest virus întâmpină dificultăți de respirație, însă virusul poate afecta și alte părți ale corpului.

Revenirea la normal poate dura săptămâni sau luni. Conform celor mai recente informații, se pare că 1 din 5 persoane care au testat pozitiv pentru COVID-19 prezintă simptome care durează 5 săptămâni sau mai mult. Cu toate acestea, 1 din 10 persoane prezintă simptome cel puțin 12 săptămâni.

După cât timp mă pot aștepta ca starea mea să se îmbunătățească?

Deoarece COVID-19 este o boală nouă, nu știm exact după cât timp se va îmbunătăți starea majorității celor infectați. În cazul bolilor virale grave similare, am constatat că este posibil să resimțiți:

- Mai puține dureri la nivelul articulațiilor și mușchilor după 4 săptămâni.
- Într-un interval între 4 și 6 săptămâni tusea productivă se va reduce treptat, iar dumneavoastră veți întâmpina mai puține dificultăți de respirație.
- După 3 luni s-ar putea să vă simțiți încă obosit/ă, însă toate celelalte simptome vor începe să dispară.
- Dacă nu ați avut nevoie de tratament intensiv, deși multe persoane se recuperează mai rapid, poate dura până la 6 luni înainte de a începe să vă simțiți din nou ca înainte de COVID.

Toate bolile virale cauzează, pentru un număr redus de persoane, o stare de slăbiciune și oboseală cu care aceștia se luptă o perioadă mai îndelungată. Această stare de oboseală este o parte normală a răspunsului organismului la recuperarea după o infecție virală sau după o boală gravă care necesită spitalizare. Este probabil ca starea de oboseală să persiste o perioadă după dispariția infecției. Această vă poate face să dormiți mai mult, să vă simțiți instabil pe picioare, să nu puteți sta în picioare perioade lungi de timp și vă poate afecta inclusiv capacitatea de concentrare și memoria. Acest lucru poate duce la sentimente de anxietate sau depresie, însă acestea pot fi evitate sau diminuate dacă urmați sugestiile din această broșură.

Ajutor în recuperare

Vă recomandăm să consultați website-ul NHS **Your Covid Recovery** pentru informații utile în procesul de recuperare:

Website: www.yourcovidrecovery.nhs.uk

Odihna

Odihna este foarte importantă pentru organismul dumneavoastră, deoarece acesta luptă împotriva infecției.

Puteți ajunge la o stare optimă de odihnă, atât pentru corp, cât și pentru minte, prin reducerea la minim a interacțiunii cu televizorul, telefonul și rețelele sociale. Relaxarea, tehnicile de respirație și meditația pot ajuta la asigurarea unei odihne de calitate - **Biblioteca de aplicații NHS** dispune de instrumente gratuite pe care le puteți încerca. Instrumentele senzoriale de relaxare, cum ar fi o muzică liniștitoare, pot fi, de asemenea, de ajutor. Dacă o strategie nu funcționează pentru dvs., nu renunțați - încercați o alternativă!

Website: www.nhs.uk/apps-library

Somnul

Este posibil să descoperiți că aveți nevoie de mai multe ore de somn în timpul recuperării. Spitalele sunt adesea medii zgomotoase și cu lumină foarte puternică. Măștile de dormit și dopurile de urechi pot ajuta atât la spital, cât și acasă.

Mâncarea și băutura

Unele persoane pot observa că simțul gustului poate fi limitat o perioadă. Alimentele reci sunt adesea mai ușor de tolerat atunci când vă confrunțați cu probleme la nivelul gustului.

Încercați să vă mențineți rutina normală în ceea ce privește mâncarea și băutura.

Dacă apetitul este scăzut, mâncați puțin și des în loc să mâncați mult la o singură masă. În primele zile, este în regulă să mâncați puțin din alimentele favorite, dar încercați să includeți alimente bogate în proteine, deoarece acestea vor ajuta organismul dumneavoastră să se recupereze, ajutând, de asemenea, la menținerea musculaturii.

Smântâna și brânza sunt utile, dacă se adaugă la diverse feluri de mâncare pentru a crește aportul caloric și proteic al acestora. Proteinele se găsesc în toate produsele lactate, cum ar fi brânza, iaurturile, carnea sau peștele, nucile, ouăle, fasolea și leguminoasele, cum ar fi boabele de fasole, năutul și linte.

Bolile care cauzează o temperatură ridicată pot provoca deshidratare, prin urmare este foarte important să vă hidratați des (nu cu alcool) pe tot parcursul zilei, pentru a menține un volum și o frecvență normale ale urinei.

Contactați medicul de familie sau NHS 111 pentru sfaturi medicale dacă veți continua să pierdeți în greutate după câteva săptămâni.

Mișcarea și exercițiile fizice

Dacă unde este posibil, ridicați-vă și mișcați-vă încet și ușor de câteva ori în fiecare zi. Exercițiile fizice pot conduce la riscul de vătămare fizică, mai ales dacă aveți dificultăți la respirație sau vă simțiți amețit/ă. Păstrați nivelul de activitate fizică scăzut la început și creșteți numărul de activități în timp. În primul rând, încercați să faceți doar un număr mic de activități în fiecare zi, incluzând activități de bază, cum ar fi spălatul și alte activități care țin de îngrijirea propriei persoane.

Mentținându-vă activ/ă și practicând câteva exerciții fizice, deveniți mai puternic/ă și sunteți mai în formă. Este posibil să observați că obosiți mai repede și că încă resimțiți dificultăți de respirație la început, însă aceste simptome vor dispărea treptat, pe măsură ce condiția dvs. fizică se îmbunătățește.

Exercițiul fizic este esențial pentru sănătatea dvs. mintală și vă va permite să faceți activitățile importante pentru dvs. mai mult timp. Activitatea regulată va ajuta la reducerea durerilor și rigidității articulațiilor și la recâștigarea forței musculare.

Mentținerea unei vieți active în timpul zilei vă va ajuta să dormiți mai bine noaptea. Cu cât petreceți mai mult timp fiind activ/ă fizic, cu atât vă bucurați de beneficii mai mari pentru sănătate.

Stabiliți-vă obiective ușoare pe care le puteți face în timpul zilei. Puteți începe cu sarcini mici, cum ar fi să

pregătiți o băutură sau ceva de mâncare. Setati-vă ca scop o plimbare zilnică. Plimbați-vă împreună cu cineva până când căpătați destulă încredere în forțele proprii să ieșiți singur/ă. Încercați să includeți plimbarea în rutina zilnică pentru a vă ajuta să vă organizați ziua. Nu vă faceți griji dacă trebuie să vă opriți și să vă odihniți, aceasta este o parte normală a procesului de recuperare și de recăpătare a forțelor.

Fiți răbdători cu dumneavoastră

COVID-19 afectează oamenii în mod diferit, prin urmare, aveți răbdare cu dumneavoastră în perioada recuperării. Este posibil să resimțiți presiunea de a relua rapid activitățile obișnuite, dar **nu vă grăbiți**. Oamenii își asumă adesea prea multe activități prea repede, ceea ce poate fi un obstacol în recuperare. Deci, luați-o încet și sigur și evitați să vă forțați să depășiți oboseala.

Rutina zilnică

Reluați treptat activitățile zilnice obișnuite. Dacă acest lucru nu este posibil, creați o listă realistă de urmat și apoi adăugați alte activități noi, în funcție de starea dvs. de sănătate. Continuați să limitați activitățile zilnice de „gândit”, cum ar fi e-mailurile, planificarea cumpărăturilor sau luarea deciziilor, deoarece toate acestea utilizează energie. Încercați să le faceți numai în intervalele prestabilite, cu odihnă regulată între ele.

Urmând acești pași, organismul dvs. va putea să se reprogrameze pentru a vă ajuta să îmbunătățiți gândirea și memoria.

Distrați-vă

Faceți unele activități favorite cu consum redus de energie, cum ar fi cititul sau uitatul la televizor pentru perioade scurte de timp. Bucurați-vă de soare ori de câte ori puteți.

Efectele Covid pe termen lung

Este posibil să nu fi auzit până acum de efectele Covid pe termen lung (Long Covid, cunoscut și sub denumirea de sindromul post-Covid-19), însă acesta este termenul folosit pentru a descrie simptome care persistă mai mult de 12 săptămâni și nu pot fi explicate printr-un diagnostic alternativ. Se crede că până la 1 din 10 persoane care se recuperează după COVID-19 ar putea dezvolta efectele Covid pe termen lung.

Nu se consideră că probabilitatea de a dezvolta efectele Covid pe termen lung ar fi corelată cu severitatea infecției inițiale cu COVID-19. Dacă aveți motive de îngrijorare referitoare la recuperarea dumneavoastră, vă rugăm să discutați cu medicul de familie, care vă poate îndruma către Serviciile de Evaluare și Reabilitare pentru Sindromul Post-Covid din Gloucestershire.

Munca

Este posibil să aveți nevoie de mai mult concediu medical decât ați anticipat inițial. O întoarcere pe etape la muncă funcționează cel mai bine și ar trebui planificată împreună cu managerul dvs. și, dacă aveți un astfel de departament la locul de muncă, cu departamentul dvs. de medicina muncii. Este posibil să aveți nevoie, de asemenea, de o adeverință care să ateste că sunteți

apt/ă de muncă, de la medicul de familie. Încercați să evitați revenirea la locul de muncă prea curând și fără ajustările de care aveți nevoie pentru a vă gestiona starea de oboseală.

Când starea de sănătate se înrăutățește sau când trebuie să solicitați ajutor

De obicei, ne așteptăm ca simptomele să se îmbunătățească treptat pe parcursul mai multor săptămâni. Dacă dezvoltați noi simptome, în special respiratorii, dacă tușiți sânge sau aveți dureri în piept sau o senzație de apăsare sau dacă suferiți de inflamarea membrelor inferioare, **ar trebui să sunați la 999 și să cereți o ambulanță.**

Dacă după ce ați mărit treptat ritmul activităților zilnice, nu vedeți nicio îmbunătățire în activitățile pe care le puteți face, ar trebui să solicitați sfatul medicului dumneavoastră de familie.

Dacă aveți alte motive de îngrijorare cu privire la starea dumneavoastră de sănătate după infecția cu COVID-19, vă recomandăm să apelați cabinetul medicului dumneavoastră de familie sau să sunați la NHS 111 (chiar și atunci când auziți că serviciul de sănătate este ocupat) pentru recomandări.

Informații de contact

NHS 111

Tel: 111

Informații suplimentare

Suport respirator

Asthma UK and British Lung Foundation

Website: www.post-covid.org.uk

Sănătate mintală

Website: www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters

Instrucțiuni pentru izolare

Website: www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection

Sprijin pentru pacienții Covid

Website: <https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk/#/>

Dietă

British Dietetic Association (BDA)

Website: www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html

Suport în recuperarea după COVID-19

Include subiecte precum consultanță nutrițională și exercițiile fizice

Website: www.yourcovidrecovery.nhs.uk

Informații de nivel local și național:

www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19

Biblioteca de aplicații NHS

Website: www.nhs.uk/apps-library

Cum să gestionați oboseala postvirală după COVID-19:

Royal College of Occupational Therapists

Website: www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy

Conținut revizuit: Mai 2021

**cheltenham
and gloucester
hospitals charity**
at the heart of our community



Help provide extra care & equipment on the ward of your choice by sending a donation payable to 'Chelt & Glos Hospitals Charity' to the Charity Office, Cheltenham General Hospital, GL53 7AN
Tel: 0300 422 3231

GHPI1640_05_21
Departament: Pneumologie
Revizie programată: Mai 2024
www.gloshospitals.nhs.uk