



Dành cho những người có các triệu chứng COVID kéo dài

Thông tin về các triệu chứng COVID-19 đang tiếp diễn (COVID-19 sau cấp tính) ngày 21 tháng 4 năm 2021

Mục đích

Ghi chú hướng dẫn này mang đến lời khuyên cho bất kỳ ai đã bị COVID-19 hoặc có thể đã bị COVID-19 (hoặc người chăm sóc của họ) và lo ngại rằng họ đang có các triệu chứng tiếp diễn. Các triệu chứng tiếp diễn này được gọi là 'COVID kéo dài.'

Điểm chính

- COVID kéo dài là khi quý vị có các triệu chứng trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng sau lần nhiễm COVID-19 đầu tiên của quý vị.
- Các triệu chứng sau COVID-19 sẽ khác nhau ở mỗi người.
- Chúng có thể nặng hơn ở một số người và nó có thể không liên quan đến mức độ tồi tệ của tình trạng nhiễm COVID-19 ban đầu của quý vị.
- Các bằng chứng hiện tại cho thấy hầu hết mọi người sẽ bình phục theo thời gian và tốc độ hồi phục khác nhau giữa các cá nhân.
- Nếu quý vị cảm thấy rằng quý vị có các triệu chứng của COVID kéo dài, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình đa khoa (bác sĩ gia đình), họ có thể giúp quý vị kiểm soát những triệu chứng này trên con đường hồi phục của quý vị.

COVID kéo dài là gì?

COVID kéo dài là tên gọi cho các triệu chứng mà một số người gặp phải trong vài tuần hoặc vài tháng sau khi nhiễm COVID-19 lần đầu. Nó còn được gọi là 'Covid sau cấp tính-19'. Mặc dù một số người sẽ tiếp tục có các triệu chứng, nhưng các triệu chứng thực tế có thể khác nhau ở mỗi người. Các triệu chứng COVID kéo dài có thể xảy ra đối với những người không bao giờ khỏe khi bị nhiễm COVID-19 của họ.

Những triệu chứng COVID kéo dài?

Các triệu chứng chính bao gồm:

- khó thở
- ho
- mệt mỏi/ kiệt sức
- các vấn đề về tập trung/ trí nhớ
- thay đổi tâm trạng - lo lắng, trầm cảm, căng thẳng, cảm giác tội lỗi
- mất khứu giác hoặc vị giác
- đau đầu
- các vấn đề về giấc ngủ
- tim đập mạnh/ đánh trống ngực/ tim đập nhanh/ đau ngực

- phát ban trên da
- đau cơ và đau khớp

Tuy nhiên, có những triệu chứng khác đang được báo cáo, cho nên danh sách này có thể không bao gồm mọi triệu chứng quý vị gặp phải. Các triệu chứng của quý vị có thể do các nguyên nhân khác ngoài COVID kéo dài.

Tôi nên làm gì nếu tôi có các triệu chứng kéo dài và lo ngại tôi có thể bị COVID kéo dài?

Hẹn gặp bác sĩ đa khoa của quý vị (bác sĩ gia đình) người có thể trả lời các câu hỏi của quý vị và kiểm tra sức khỏe cho quý vị. Bác sĩ của quý vị cũng sẽ có thể giới thiệu quý vị để tiếp tục được trợ giúp, nếu điều đó được yêu cầu.

Tôi có phải luôn có COVID kéo dài?

Hầu hết mọi người phục hồi hoàn toàn, nhưng phải mất một khoảng thời gian khác nhau. Theo dõi các triệu chứng của quý vị và tìm kiếm sự giúp đỡ nếu quý vị không cải thiện. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể giúp quý vị đưa ra các quyết định về việc trở lại đi làm và các hoạt động khác.

Để tìm hiểu thêm thông tin về siêu vi corona và cách giữ an toàn, hãy truy cập
[DHHS.vic – coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Nếu quý vị cần thông dịch viên, hãy gọi đường dây nóng siêu vi corona (COVID-19) 1800 675 398 và nhấn phím 0.



Để biết thông tin bằng các ngôn ngữ khác, hãy quét mã QR hoặc truy cập
[DHHS.vic – Các tiện ích đã được dịch – Siêu vi Corona \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



Có bất kỳ thắc mắc nào xin gọi
Đường dây nóng Siêu vi Corona 1800 675 398 (24 giờ)
Chỉ gọi Ba số không (000) trong trường hợp khẩn cấp

Để nhận tài liệu này ở định dạng khác, hãy gọi điện thoại số 1300 651 160 sử dụng Dịch vụ Chuyển tiếp Quốc gia 13 36 77 nếu được yêu cầu, hoặc gửi thư điện tử tới [Project Management Office Communications](mailto:COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au) <COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au>.

Được ủy quyền và xuất bản bởi Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 21 April 2021.

Có sẵn tại: [DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>