

เรื่องต้องรู้

เมื่อหาย(ป่วย)

จากโควิด-19

LONG COVID



LONG COVID (ลองโควิด)

คือ อาการหลงเหลือของเชื้อโควิด-19 จะพบหลังจากหายป่วยช่วง 1-3 เดือนแรก ส่วนใหญ่พบในผู้ป่วยที่เชื้อลงปอด และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย



อาการลองโควิดที่พบบ่อย

- รู้สึกยังมีไข้ตลอดเวลา
- เหนื่อยง่าย อ่อนแรง อ่อนเพลียเรื้อรัง
- ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม รู้สึกแน่นๆ หน้าอก
- ไอ และปวดศีรษะ
- ท้องร่วง
- มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ
- สมองไม่สดชื่น ความจำไม่ดีเหมือนเดิม
- ปวดตามข้อ รู้สึกจืดๆ ตามเนื้อตัว
- หรือปลายมือปลายเท้า
- มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล
- จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส

แนวทางการรักษา และวิธีการปฏิบัติตัว

- หมั่นสังเกตตนเอง หากมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะ หายใจลำบาก ตัดขาด หรือ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ควรพบแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำ และทำการรักษา
- คนที่เพิ่งหายป่วยไม่แนะนำให้ ออกกำลังกายหนัก เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ฟื้นตัวกลับสู่สภาวะที่แข็งแรง
- ปฏิบัติตามมาตรการ DMHT

โดยเฉพาะ



สวมหน้ากาก
อนามัยตลอดเวลา
เมื่ออยู่บ้าน



ล้างมือด้วยสบู่หรือ
เจลแอลกอฮอล์
ล้างบ่อยๆ
ล้างทุกสัมผัส



เว้นระยะห่าง
จากผู้อื่น
1-2 เมตร