

7. Prevenție

Cel mai bun mod de a preveni sindromul post COVID-19 este evitarea infectării. Măsurile de prevenție se referă la vaccinarea împotriva COVID-19, evitarea contactului apropiat cu persoanele care au COVID-19 confirmat sau sunt suspecte de a avea boala și spălarea regulată a mâinilor cu apă și săpun sau utilizarea dezinfectantului pentru mâini pe bază de alcool.

Pentru a evita răspândirea COVID-19 se recomandă testarea pentru COVID-19 a persoanelor suspecte și respectarea măsurilor de tratament pentru COVID-19 pe care le recomandă medicii. (4)

Referințe

1. WHO, Coronavirus diseases: Post COVID-19 condition [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition)
2. WHO, News, <https://www.who.int/europe/news/item/27-06-2023-state-ment---36-million-people-across-the-european-region-may-have-developed-long-covid-over-the-first-3-years-of-the-pandemic>
3. Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness: second edition. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2021 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344472/WHO-EURO-2021-855-40590-59892-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)
4. Center for Disease Control and Prevention, Long COVID, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.



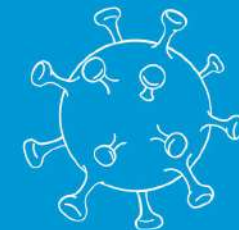
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

SINDROMUL POST COVID-19 (LONG COVID)

Luna națională a informării despre bolile transmisibile



PREGĂTIRE.PROTECȚIE.VACCINARE.



Împreună ținem gripa și COVID-19 la distanță în această toamnă-iarnă!

1. Definiție

Sindromul post COVID-19, cunoscut și ca Long COVID sau starea post COVID-19 sau sechele post-acute ale COVID-19, se referă la simptomele care persistă la unele persoane care au avut infecție cu virusul SARS-CoV-2 sau apar din nou la o perioadă de timp după recuperare. (1)

2. Cât de frecvent este sindromul post COVID-19?

Aproximativ 10-20% dintre pacienții cu COVID-19 prezintă simptome persistente în urma unei infecții acute cu SARS-CoV-2. Deoarece au existat milioane de cazuri de COVID-19 în Regiunea OMS Europa, numărul de pacienți cu stare post COVID-19 este substanțial. (1,2)

3. Simptome

Sindromul post COVID-19 poate afecta mai multe sisteme ale corpului. Acesta poate afecta capacitatea persoanei de a-și desfășura activitățile uzuale, atât la serviciu cât și acasă.

4. Cine este afectat?

Oricine se îmbolnăvește de COVID-19 poate dezvolta sindromul post COVID-19, indiferent de sex, vârstă sau severitatea infecției inițiale.

Majoritatea persoanelor care au avut COVID-19 se simt bine în câteva zile sau săptămâni de la debutul simptomelor și se recuperează după primele 12 săptămâni de la boală, dar anumite persoane continuă să aibă simptome chiar și după această perioadă de timp.

Simptomele întâlnite cel mai des sunt:

- Disfuncție cognitivă, inclusiv pierderea de scurtă durată a memoriei și probleme de concentrare
- Tulburări de somn-insomnie
- Miros și gust alterate
- Tuse
- Dificultăți de respirație-dispnee
- Palpitații
- Durere în piept
- Oboseală
- Dureri musculare și spasme
- Exacerbarea simptomelor după efort (agravarea oboselei, descrisă ca o „prăbușire” după un efort minim)



5. Impact

Deși majoritatea oamenilor își revin în timp, mulți cu sindromul post COVID-19 nu pot să se întoarcă pe deplin la activitățile de zi cu zi, cum ar fi munca, educația, îngrijirea personală sau hobby-urile, pentru o perioadă semnificativă. Acest lucru poate avea un impact serios asupra vieții și mijloacelor acestora de trai precum și asupra familiilor lor.

Sindromul post COVID-19 poate afecta direct și indirect sănătatea mintală. Suferința prelungită din cauza stării post COVID-19 poate afecta bunăstarea psihologică.

6. Sprijin

Persoanele cu sindrom post COVID-19 pot fi sprijinite cu ajutorul familiilor, al colegilor, al angajatorilor și al comunității. Acestea pot beneficia și de o reabilitare personalizată.

Pentru îndrumări cu privire la auto-îngrijire poate fi consultat materialul pregătit de Organizația Mondială a Sănătății: "Sprijin pentru reabilitare: autogestionare după o boală legată de COVID-19", material în limba engleză. (3)

