

**Arkusz Porad dla Pacjentów dot. Długiego COVID-19**

Co to jest Koronawirus (COVID-19)?

COVID-19 to wysoce zaraźliwy wirus, który atakuje głównie płuca. Jest przenoszony drogą kropelkową w wyniku kichania i kaszlu przez osoby zarażone. Wirus wnika do organizmu przez nos, usta i oczy.

Najczęściej zgłaszanymi objawami COVID-19 są:

* nowy ciągły kaszel
* gorączka
* utrata apetytu/smaku/zapachu
* zmęczenie
* bóle mięśni
* duszność podczas poruszania się
* produkcja plwociny

Niektóre osoby mogą wymagać hospitalizacji w celu leczenia tych objawów.

Nasilenie i czas trwania objawów u osób z COVID-19 może się różnić. U większości osób objawy trwają 7-14 dni i są bardzo łagodne. Aby poradzić sobie z łagodnymi objawami:

* utrzymuj odpowiednie nawodnienie
* zażywaj paracetamol, jeśli masz gorączkę
* odpoczywaj
* wstawaj i poruszaj się w regularnych odstępach czasu. Jeśli potrzebujesz dodatkowej porady, odwiedź serwis internetowy NHS 111 [www.111.nhs.uk/covid-19](http://www.111.nhs.uk/covid-19)

Co mam zrobić, jeśli moje objawy się pogorszą?

Regularnie monitoruj swoje objawy. Jeśli masz jedno z poniższych:

* Pogorszenie duszności
* Nowa lub powracająca gorączka
* Pogorszenie zdolności koncentracji
* Ból w klatce piersiowej

Zadzwoń pod numer 111, aby uzyskać więcej porad lub w nagłych wypadkach medycznych natychmiast zadzwoń pod numer 999.

Jak mogę się czuć po COVID-19?

Czas potrzebny do wyzdrowienia z COVID-19 różni się w zależności od osoby, dla niektórych jest to kwestia dni, dla innych tygodni lub miesięcy. Im bardziej nasilone są objawy, tym dłużej może potrwać powrót do stanu normalnego. Objawy obejmują:

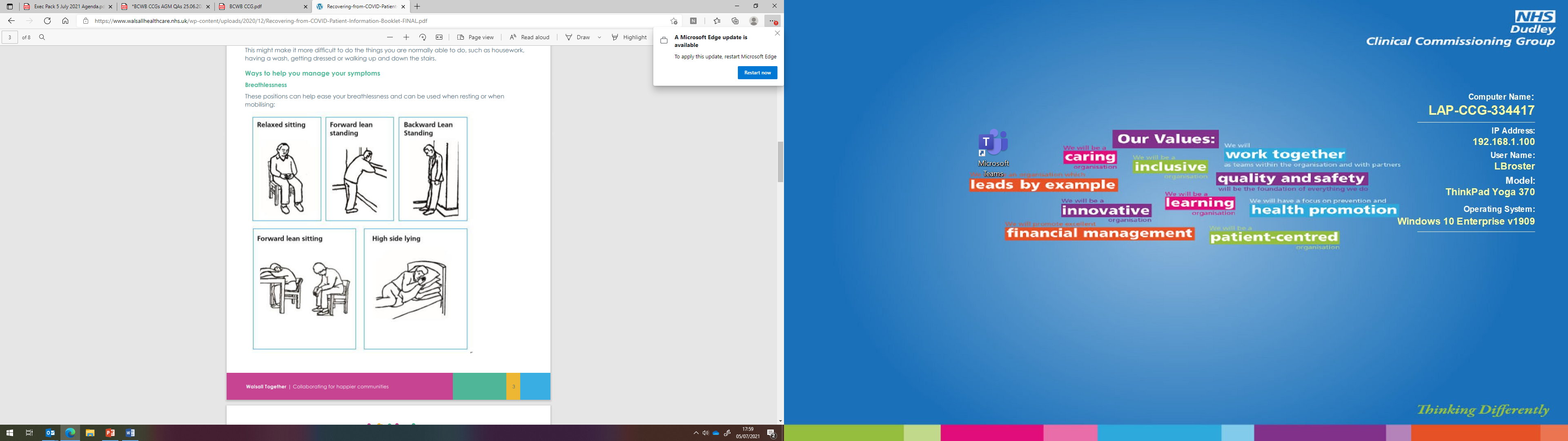
* Poważne zmęczenie
* Ciągła duszność
* Osłabienie mięśni
* Kaszel powirusowy
* Trudności z pamięcią/dezorientacja

Może to utrudnić wykonywanie czynności, które normalnie jesteś w stanie robić, takich jak prace domowe, pranie, ubieranie się lub chodzenie po schodach.

Sposoby radzenia sobie z objawami

**Zadyszka**

Te pozycje mogą pomóc złagodzić zadyszkę i mogą być używane podczas odpoczynku lub podczas poruszania się:



**Pochylenie się do tyłu stojąc**

**Leżenie wysoko na boku**

**Pochylenie się do przodu siedząc**

**Pochylenie się do przodu stojąc**

**Siedzenie w pozycji zrelaksowanej**

**Ćwiczenia Oddechowe**

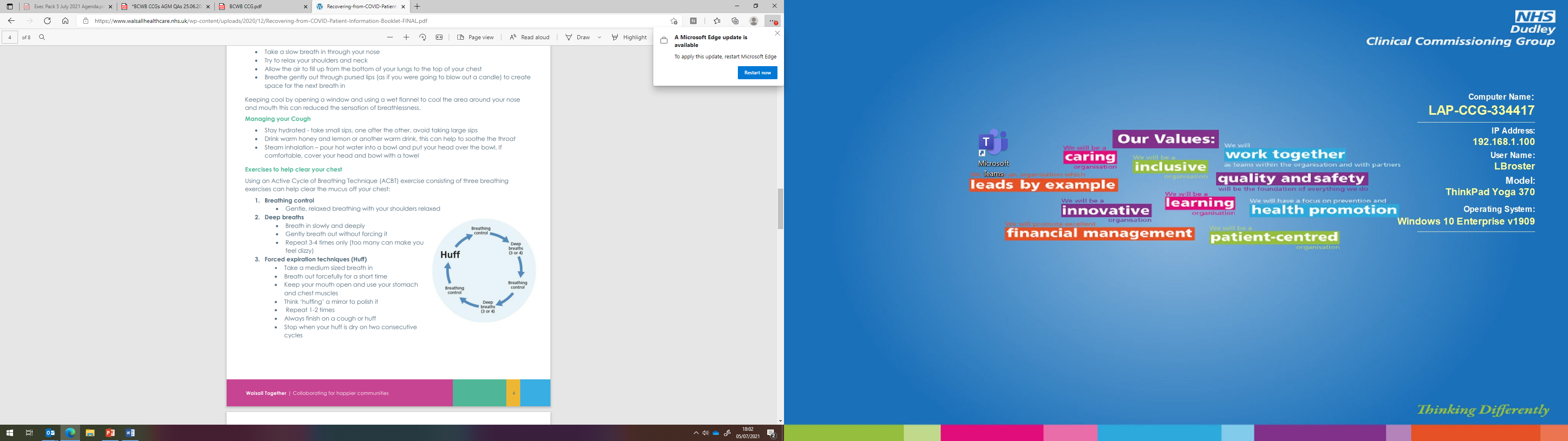
Poniższe ćwiczenia mogą pomóc w opanowaniu duszności i zmniejszeniu jej wpływu na codzienne czynności:

* Weź powolny wdech przez nos
* Spróbuj rozluźnić ramiona i szyję
* Pozwól, aby płuca wypełniały się powietrzem od dolnej do górnej części klatki piersiowej
* Wydychaj delikatnie przez zaciśnięte usta (jakbyś zamierzał zdmuchnąć świeczkę), aby stworzyć miejsce na następny wdech. Utrzymanie chłodnej temperatury przez otwarcie okna i użycie mokrej flaneli do schłodzenia obszaru wokół nosa i ust może zmniejszyć uczucie duszności.

**Zapanowanie nad Kaszlem**

* Utrzymuj odpowiednie nawodnienie – pij małymi łykami jeden po drugim, unikaj dużych łyków
* Pij ciepły miód i cytrynę lub inny ciepły napój, może to pomóc ukoić gardło
* Inhalacja parowa – wlej gorącą wodę do miski i umieść głowę nad miskę. Jeśli czujesz się komfortowo, zakryj głowę i miskę ręcznikiem

Ćwiczenia pomagające oczyścić klatkę piersiową za pomocą Aktywnego Cyklu Techniki Oddychania (ACBT) składają się z trzech ćwiczeń oddechowych i mogą pomóc usunąć śluz z klatki piersiowej:

1. Kontrola oddechu

* Delikatny, zrelaksowany oddech z rozluźnionymi ramionami

**Kontrola oddechu**

2. Głębokie oddechy

* Wdychaj powoli i głęboko

**Głębokie oddechy (3 lub 4)**

* Delikatnie wydychaj powietrze bez forsowania się

**Chuch**

* Powtarzaj tylko 3-4 razy (zbyt wiele powtórzeń może wywołać zawroty głowy)

3. Techniki wymuszonego wydechu (Sapnięcie)

**Kontrola oddechu**

**Kontrola oddechu**

* Weź średni wdech

**Głębokie oddechy (3 lub 4)**

* Wydychaj energicznie przez krótki czas
* Trzymaj usta otwarte i używaj mięśni brzucha i klatki piersiowej
* Wyobraź sobie, że „chuchasz” na lustro, aby je wypolerować
* Powtórz 1-2 razy
* Zawsze zakończ kaszlem lub chuchnięciem
* Przestań, gdy Twój chuch staje się suchy w dwóch kolejnych cyklach

Jak często i jak długo?

* Kontynuuj, aż poczujesz, że Twoja klatka piersiowa jest czystsza
* Usuń jak najwięcej śluzu bez zmęczenia się
* Ćwicz przez co najmniej 10 minut, ale nie dłużej niż 30 minut
* Jeśli jest to pomocne powtarzaj 2-3 razy dziennie. Użyj następujących pozycji wraz z ACBT, aby oczyścić klatkę piersiową.

Ale:

* nie stosuj tego bezpośrednio przed lub po posiłku
* przestań, jeśli wystąpią jakiekolwiek skutki uboczne
* wybierz pozycję poniżej, która Twoim zdaniem najlepiej osusza Twoje płuca, możesz to zrobić w porozumieniu z pracownikiem służby zdrowia
* porozmawiaj z lekarzem, zanim to zrobisz, jeśli masz
* Nudności
* Refluks
* Dostajesz znacznej zadyszki
* Masz krew w flegmie
* Masz niedawny uraz klatki piersiowej, kręgosłupa lub żeber
* Czujesz świszczący oddech

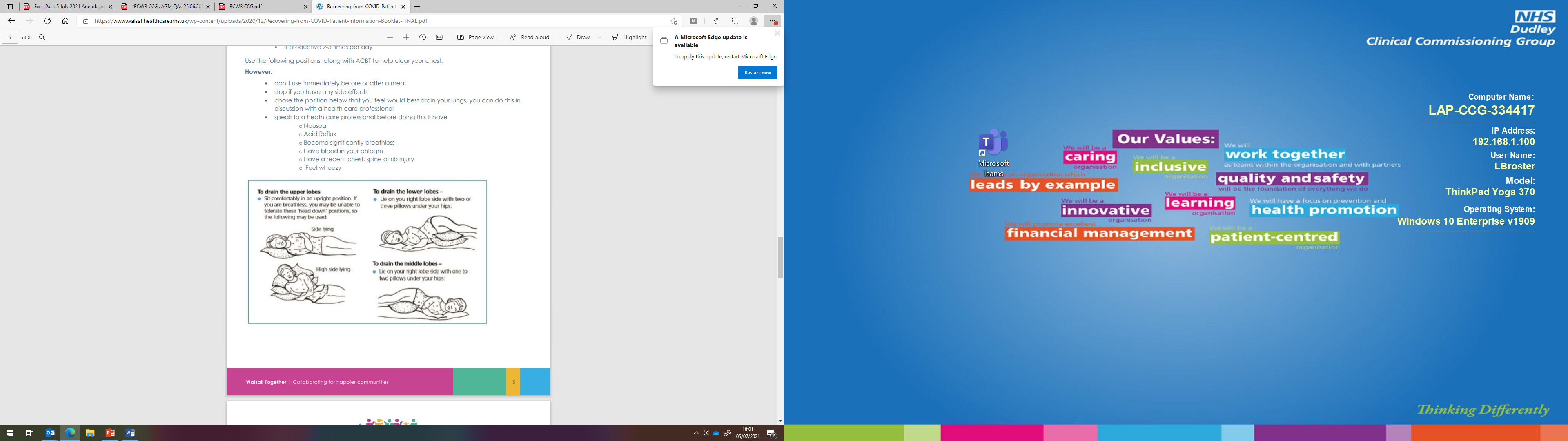
**Aby osuszyć dolne płaty -**

* Połóż się na prawym boku płata z 2 lub 3 poduszkami pod biodrami

**Aby osuszyć górne płaty -**

* Usiądź wygodnie w pozycji pionowej. Jeśli brakuje Ci tchu, możesz nie być w stanie tolerować tych pozycji „głową w dół”, więc możesz skorzystać z poniższych wskazówek:

**Leżenie na boku**



**Aby osuszyć środkowe płaty -**

* Połóż się na prawym boku płata z 1 do 2 poduszek pod biodrami

**Leżenie na wysokim boku**

**Zapanowanie nad zmęczeniem**

Prawdopodobnie zauważysz, że Twój poziom energii zmienia się z dnia na dzień. Użyj „3 P”, aby sobie z tym poradzić::

1. Priorytetyzuj

* Zastanów się, co chcesz osiągnąć w ciągu dnia
* Czy trzeba to zrobić dzisiaj?
* O pomoc w czym możesz poprosić członka rodziny?

2. Planuj

* Zbierz wszystkie rzeczy potrzebne do wykonania zadania
* Zastanów się, jak możesz podzielić zadanie na małe sekcje
* Pomyśl o tym, kiedy jesteś w najlepszej formie, aby zakończyć zadanie
* Zaplanuj zajęcie w dniu, w którym masz wsparcie wokół siebie

3. Nie przemęczaj się

* Daj sobie wystarczająco dużo czasu
* Odpoczywaj regularnie
* Siedź i odpoczywaj tam, gdzie możesz
* Używaj sprzętu, aby sobie pomóc

**Wsparcie Emocjonalne**

Doświadczenie związane z COVID-19 może być bardzo przerażające. To zupełnie zrozumiałe, że to doświadczenie może mieć emocjonalny wpływ. Niezależnie od tego, czy miałeś łagodne, czy poważniejsze objawy, oto niektóre typowe trudności, które możesz mieć:

* Uczucie niepokoju przy braku tchu
* Martwienie się o zdrowie lub zachorowanie kogoś z rodziny lub przyjaciół
* Poczucie przygnębienia
* Słaby sen
* Obawy o pieniądze / mieszkanie / zatrudnienie

Co może pomóc?

* Unikaj oglądania zbyt wielu wiadomości lub mediów społecznościowych, jeśli powoduje to niepokój, spróbuj ograniczyć się do przeglądania wiadomości raz dziennie
* Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi
* Staraj się wykonywać czynności, które są dla Ciebie przyjemne i relaksujące
* Nie bądź dla siebie zbyt surowy, jeśli są rzeczy, które okazują się dla Ciebie trudniejsze, przypomnij sobie, że powrót do zdrowia wymaga czasu
* Skoncentruj się na tym, co masz pod kontrolą, np. na zdrowym odżywianiu

Gdzie mogę uzyskać dodatkową pomoc i poradę?

Jeśli nadal czujesz się przytłoczony objawami, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym. Alternatywnie możesz znaleźć lokalną usługę terapii mówionych tutaj:

<https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/>

Jeśli potrzebujesz dalszej pomocy, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym

Mamy specjalistyczne kliniki w całym rejonie Black Country i West Birmingham, które pomogą Ci, jeśli zmagasz się z objawami. Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

**Inne przydatne strony internetowe:**

[www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

<https://patient.info/news-and-features/long-covid-what-support-is-available>

<https://www.blf.org.uk/support-for-you/long-covid/what-is-long-covid>

<https://www.acas.org.uk/long-covid>

With thanks to NHS Black Country ICB for the use of their advice sheet.