

# Długi COVID:

rozpoznaj objawy, zwróć się o  
pomoc i skorzystaj z niej, aby  
wrócić do zdrowia

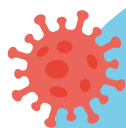


# Czym jest długi COVID?

Osoby zarażone COVID-19 zwykle wracają do zdrowia w ciągu kilku dni lub tygodni. Jednak u niektórych osób objawy mogą utrzymywać się dłużej. Jeśli objawy nie ustępują, może to oznaczać, że masz „długi COVID”.

## Rozpoznaj – objawy długiego COVID-u

Istnieją cztery główne objawy długiego COVID-u:



**Duszność** (trudności z oddychaniem)

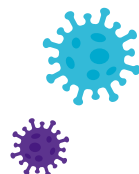
**Zmiany nastroju** (obniżony nastrój lub niepokój wskutek objawów COVID-19)



**Skrajne zmęczenie i brak energii** (apatia)



**Mgła mózgową** (słaba pamięć, dezorientacja lub problemy z koncentracją)



Niektóre osoby mogą mieć inne objawy długiego COVID-u. Pełną listę objawów można znaleźć na [stronie internetowej NHS](#).

# Skorzystaj z pomocy – pomoc i wsparcie dla pacjentów z długim COVID-em

**Jeśli masz którykolwiek z objawów długiego COVID-u utrzymujący się przez cztery tygodnie lub dłużej, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, który może zasugerować dalsze badania lub skierować Cię do [poradni dla pacjentów z długim COVID-em](#).**

[Poradnia dla pacjentów z długim COVID-em](#) jest prowadzona przez Midlands Partnership University NHS Foundation Trust (MPFT) i jest dostępna dla osób w wieku 18 lat lub starszych mieszkających w Staffordshire i Stoke-on-Trent. Zatrudnia ona specjalistów klinicznych, w tym fizjoterapeutów rehabilitacyjnych, terapeutów zajęciowych, lekarzy rodzinnych, koordynatorów opieki i osoby zapewniające wsparcie psychologiczne. Pomaga pacjentom z długim COVID-em poprzez warsztaty, odbywające się poza poradnią zajęcia ruchowe, grupy wsparcia rówieśniczego i usługę wsparcia w wyborze innych poradni.

## Co się stanie, jeśli otrzymam skierowanie do poradni dla pacjentów z długim COVID-em?

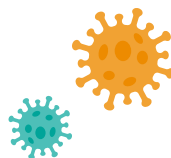
### Skierowania dla osób dorosłych z objawami COVID-19 od 4 do 12 tygodni

Po otrzymaniu skierowania od lekarza rodzinnego otrzymasz telefon od koordynatora opieki w celu omówienia objawów doświadczanych w 4., 8. i 12. tygodniu. W tym czasie koordynator opieki może wspierać Cię za pomocą materiałów samopomocowych i w razie potrzeby przekazywać Ci porady/wskazówki od pracownika opieki zdrowotnej.

### Skierowania dla osób dorosłych, u których objawy COVID-19 występują przez 12 tygodni lub dłużej

Jeśli po 12 tygodniach nadal doświadczasz objawów, pracownik opieki zdrowotnej skontaktuje się z Tobą w celu przeprowadzenia badania i opracowania planu opieki. Być może będziesz wymagać dalszych badań lub skierowania do innej poradni. Twoje skierowanie pozostanie aktywne przez sześć miesięcy, co pozwoli Ci umówić wizytę kontrolną w razie potrzeby.

# Rekonwalescencja – powrót do zdrowia po długim COVID-zie



**W Staffordshire i Stoke-on-Trent dostępne są następujące grupy wsparcia dla osób z długim COVID-em:**

[North Staffs Carers](#): zadzwoń pod numer **01782 793100**

[Staffordshire Together for Carers Service](#) (pozostała część Staffordshire): zadzwoń pod numer **03450 138 208**

[Staffordshire and Stoke-on-Trent Talking Therapies](#): zadzwoń pod numer **0300 303 0923**

[Staffordshire Mental Health Helpline](#): zadzwoń pod numer **07860 022821** lub napisz na adres [staffordshire.helpline@brighterfutures.org.uk](mailto:staffordshire.helpline@brighterfutures.org.uk)

[Poradnie w Stoke-on-Trent](#): lista poradni i organizacji oferujących wsparcie

**Dostępne jest wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, jeśli uważasz, że nie jesteś w stanie poradzić sobie z objawami.**

Jeśli mieszkasz w Stoke-on-Trent, Newcastle-Under-Lyme lub Staffordshire Moorlands i potrzebujesz pilnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, zadzwoń o dowolnej porze pod numer **North Staffordshire – 0800 032 8728**.

Jeśli mieszkasz w Stafford, Stone, Rugeley, Cannock, South Staffordshire, Lichfield, Burton, Uttoxeter lub Tamworth i potrzebujesz pilnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, zadzwoń o dowolnej porze pod numer **South Staffordshire – 0808 196 3002**.

**Więcej informacji na temat długiego COVID-u i materiały pomagające w powrocie do zdrowia można znaleźć na stronie**

[staffsstokeics.org.uk/longcovid](http://staffsstokeics.org.uk/longcovid).