

# COVID prelungit:

recunoaște semnele, caută  
sprijin și obține ajutorul de  
care ai nevoie pentru a te  
însănătoși

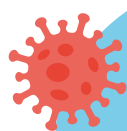


# Ce este COVID prelungit?

Persoanele care au COVID-19 se recuperează de obicei în câteva zile sau săptămâni. La unele persoane însă simptomele pot dura mai mult. Dacă simptomele persistă, este posibil să ai „COVID prelungit”.

## Recunoaște simptomele de COVID prelungit

Cele patru simptome principale ale COVID-ului prelungit sunt:



**Dificultăți de respirație** (dispnee)

**Schimbări de dispoziție**

(deprimare sau neliniște din cauza simptomelor de COVID-19)



**Epuizare extremă și lipsă de energie** (oboseală)



**Ceață cerebrală** (pierderi de memorie, afectare cognitivă sau dificultăți de concentrare)

Unele persoane pot avea alte simptome de COVID prelungit. Lista completă a simptomelor poate fi consultată pe [site-ul NHS](https://www.nhs.uk).

# Cere ajutor și sprijin pentru COVID prelungit

**Dacă ai avut oricare dintre simptomele de COVID prelungit timp de patru săptămâni sau mai mult, adresează-te medicului de familie, care îți poate recomanda teste suplimentare sau îți poate elibera trimitere către [serviciul pentru COVID prelungit](#).**

[Serviciul pentru COVID prelungit](#) aparține de Midlands Partnership University NHS Foundation Trust (MPFT - Fundația NHS în parteneriat cu spitalul universitar din regiunea Midlands) și se adresează persoanelor în vârstă de 18 ani și peste care locuiesc în Staffordshire și Stoke-on-Trent. Echipa este formată din medici primari și specialiști, fizioterapeuți specialiști în reabilitare, terapeuți ocupaționali, medici generaliști, coordonatori de servicii medicale și asigură și asistență psihologică. Pacienții cu COVID prelungit beneficiază de asistență prin ședințe de discuții, ore de exerciții comunitare, grupuri de sprijin reciproc și recomandări către alte servicii.

## Ce se întâmplă dacă mi s-a eliberat o trimitere către serviciul pentru COVID prelungit?

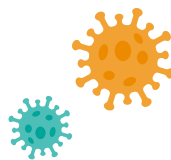
### Trimiteri pentru adulții care au avut simptome de COVID-19 timp de 4-12 săptămâni

După ce medicul de familie îți eliberează trimiterea, vei primi un telefon de la un coordonator de servicii medicale pentru a discuta despre simptome la 4, 8 și 12 săptămâni. În acest interval, coordonatorul îți poate recomanda materiale de auto-control și, dacă este cazul, îți poate oferi recomandări/îndrumări specificate de un medic.

### Trimiteri pentru adulții care au avut simptome de COVID-19 timp de 12 săptămâni sau mai mult

Dacă simptomele persistă și după 12 săptămâni, te va contacta un medic care va efectua o evaluare și va întocmi un plan de îngrijire. Este posibil să fie necesare teste suplimentare sau trimiteri către alte servicii. Trimiterea este valabilă timp de șase luni și poți programa un control, dacă este nevoie.

# Recuperare - recuperarea după COVID prelungit



**Persoanele cu COVID prelungit din Staffordshire și Stoke-on-Trent pot apela la grupuri de sprijin și asistență:**

[North Staffs Carers](#): telefonează la **01782 793100**

[Serviciul Together for Carers din Staffordshire \(pentru restul districtului Staffordshire\)](#): telefonează la **03450 138 208**

[Terapie psihologică în Staffordshire și Stoke-on-Trent](#):  
telefonează la **0300 303 0923**

[Linia de asistență pentru sănătate mintală din Staffordshire](#):  
telefonează la **07860 022821** sau trimite e-mail la  
[staffordshire.helpline@brighterfutures.org.uk](mailto:staffordshire.helpline@brighterfutures.org.uk)

[Servicii de asistență din Stoke-on-Trent](#): lista serviciilor și organizațiilor care oferă sprijin

**Dacă simți că nu mai poți face față simptomelor, poți apela la sprijin pentru sănătatea mintală.**

Dacă locuiești în Stoke-on-Trent, Newcastle-Under-Lyme sau Staffordshire Moorlands și ai nevoie de sprijin urgent pentru sănătatea mintală, apelează în orice moment **linia de asistență telefonică North Staffordshire helpline** la numărul **0800 032 8728**.

Dacă locuiești în Stafford, Stone, Rugeley, Cannock, South Staffordshire, Lichfield, Burton, Uttoxeter sau Tamworth și ai nevoie de sprijin urgent pentru sănătatea mintală, apelează în orice moment **linia de asistență telefonică South Staffordshire** la numărul **0808 196 3002**.

**Pentru mai multe informații despre COVID prelungit și materiale utile pentru recuperare, vizitează:**

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