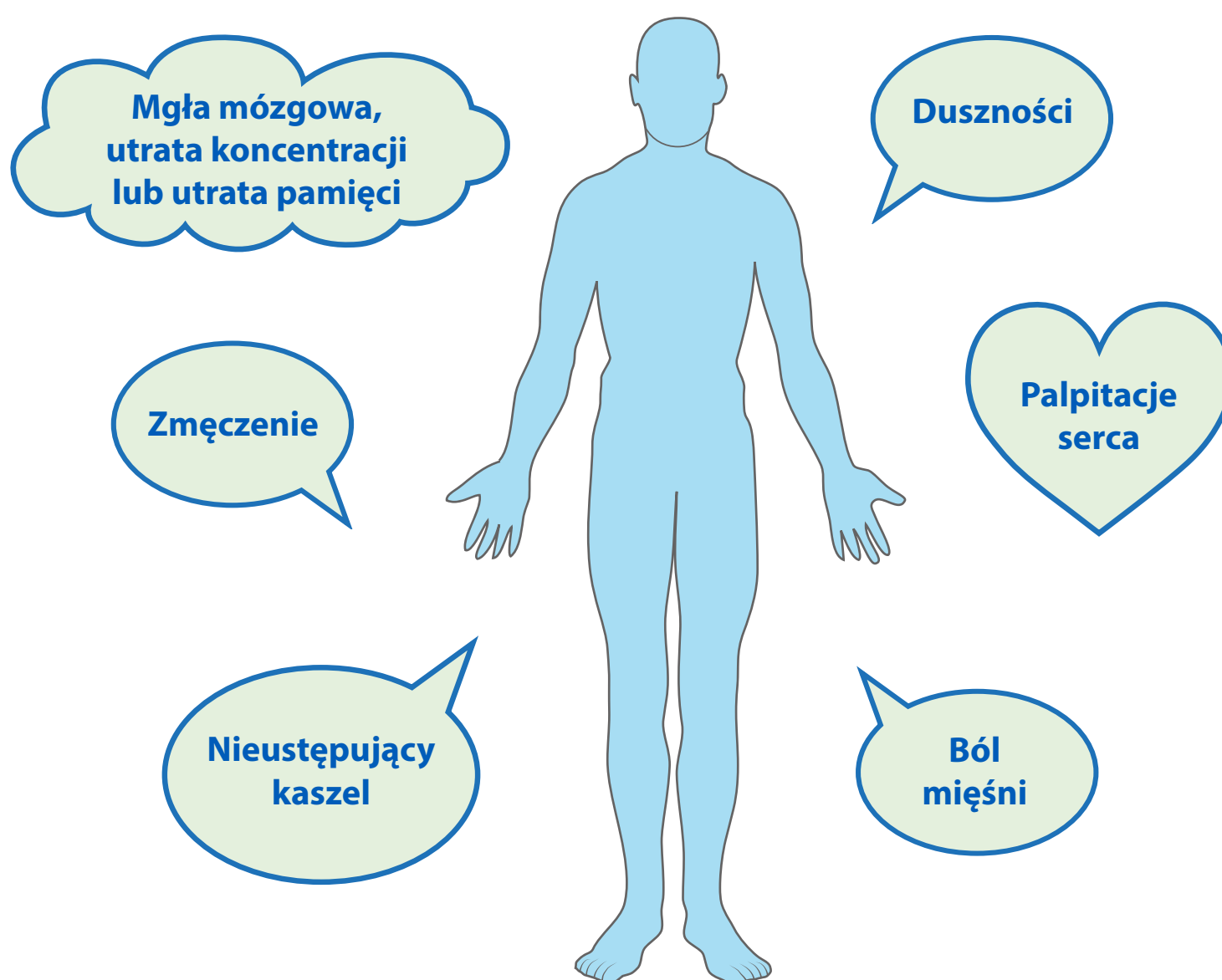


Wracasz do zdrowia po chorobie COVID-19?

Ile czasu zajmie powrót do zdrowia po zarażeniu COVID-19?

U większości pacjentów poprawa nastąpi w ciągu 8 tygodni po zarażeniu wirusem COVID-19. Jednak u niewielkiej liczby pacjentów (około 5–10%) mogą nadal występować objawy po zarażeniu COVID-19, które utrzymują się przez 12 tygodni lub dłużej.



Jak uzyskać pomoc w przypadku wystąpienia objawów?

Istnieje wiele rzeczy, które można zrobić, aby spróbować zwalczyć lub zmniejszyć objawy COVID-19. Poniższe linki zapewniają przydatne wsparcie w zakresie samopomocy.

Więcej informacji na temat powrotu do zdrowia po przebytych zarażeniu COVID-19 znajdziesz pod tym linkiem:

- <https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/>

Więcej porad można uzyskać na stronie internetowej Sheffield Teaching Hospitals pod adresem:

- <https://sheffieldhospitalscoronavirus.co.uk/patient-support.html>

Jeśli nadal zmagasz się z długoterminowymi skutkami COVID-19, mimo wypróbowania środków pomocy we własnym zakresie, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, który będzie w stanie udzielić dalszego wsparcia.