

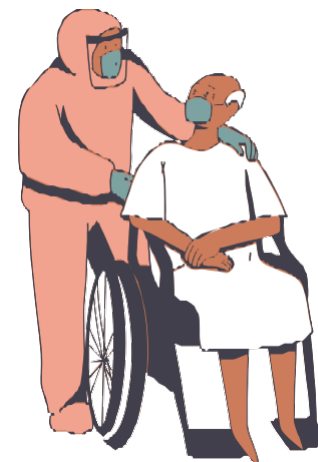
1 września 2022 roku SIOS zainicjował projekt „SIOS – Razem przeciwko pandemii 2”, który trwa do 31 grudnia 2022 roku. Zadaniem projektu jest działanie na rzecz zwiększenia świadomości o konieczności szczepienia się przeciwko Covid-19 oraz wspieranie organizacji członkowskich w ich ważnej pracy na rzecz przeciwdziałania negatywnym skutkom trwającej pandemii koronawirusa.

Projekt jest zarówno ogólnokrajowym projektem informacyjnym, ale koncentruje się również na regionach Sztokholmu/środkowej Szwecji, Västra Götaland i Skåne.

Więcej informacji i kontakt:

SIOS
Bellmansgatan 15, 1 tr. 118 47 Stockholm
E-mail: kansli@sios.org
Tel. 08-556 933 60
www.sios.se

Lider projektu Erica Stensson
E-mail: erica.stensson@sios.org
Tel. 073-542 55 89



Wchodzi w skład projektu

"SIOS – Razem przeciwko pandemii 2"



Projekt realizowany jest przy wsparciu MUCF

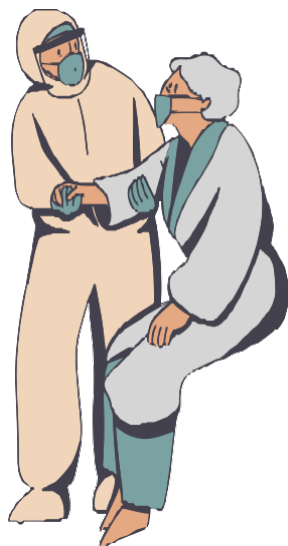
1 września – 31 grudnia 2022

Co to jest zespół postcovidowy?

Większość osób, które przeszły Covid-19, wraca do zdrowia w ciągu kilku tygodni. Ale u niektórych osób objawy i problemy mogą utrzymywać się przez długi czas, a u innych nowe objawy mogą pojawić się jakiś czas po chorobie. Nazywa się to zespół post-Covid-19 i może powodować poważne problemy i trudności w normalnym funkcjonowaniu osoby.

Dlaczego niektórzy zapadają na postcovid?

Przyczyna nadal nie jest znana. Częściej osoby, które miały ciężki Covid, cierpią na postcovid, ale także u osób z łagodną lub nawet bezobjawową chorobą może wystąpić postcovid. Także osoby nieszczepione częściej zapadają na postcovid.



Jak leczy się postcovid?

Jest to bardzo indywidualne, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna aby wyzdrowieć. Nawet czas powrotu do zdrowia jest bardzo różny; u niektórych objawy ustępują samoistnie po pewnym czasie, podczas gdy u innych objawy utrzymują się przez miesiące lub lata pomimo środków medycznych.

Nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania na postcovid. Zamiast tego często stosuje się szereg różnych środków, np. dostosowany trening fizyczny, w którym ćwiczy się wydolność płuc i serca, zmiana diety, mentalny trening pamięci. Środki te są często stosowane razem z lekami, które mogą złagodzić poszczególne objawy, np. lek na kaszel lub środek przeciwbólowy.

Jak można wiedzieć, że cierpi się na postcovid?

Nie ma dokładnego okresu, kiedy Covid-19 zmienia się w postcovid, ale jeśli objawy nie ustępują lub pojawiają się nowe objawy, 6-12 tygodni po pierwszych objawach, prawdopodobnie jest postcovid.

Typowe objawy

- skrajne zmęczenie, fizyczne i psychiczne
- duszność, trudność w oddychaniu
- gorączka lub uczucie gorączki
- utrata węchu i smaku lub odmienne odczuwanie węchu i smaku
- ból w klatce piersiowej
- bóle mięśni i stawów
- ból głowy
- kołatanie serca lub przyspieszone tętno
- problemy żołądkowe i jelitowe
- drętwienia i inne objawy neurologiczne
- trudności z pamięcią i koncentracją

Co zrobić jeśli podejrzewa się postcovid?

Jeśli ma się utrzymujące objawy lub pojawiają się nowe tygodni po przebytej chorobie, należy zgłosić się do przychodni rejonowej.

Nawet w sytuacjach, gdy nie jest się pewnym, że przeszło się Covid-19 lecz ma się podobne objawy należy skontaktować się z przychodnią.

Można również zadzwonić pod numer 1177, aby uzyskać porady co można samemu robić, żeby lub uzyskać pomoc w ocenie objawów. W nagłych i zagrażających życiu problemach należy dzwonić pod numer 112.