

# 感染 COVID-19 之後

(After COVID-19)

## 幫助自己恢復的資訊與資源

(Information and resources to help you recover)

自 COVID-19 康復可能並不容易，每個人的狀況也各有不同，但是您並不孤單。有一些資源和支援可幫助您或所愛之人管理感染 COVID-19 之後的長期健康影響。

這些資源的集合可以幫助您瞭解 COVID-19 的影響，並幫助您應對可能遇到的健康挑戰。它還可以幫助您與您的健康照護提供者制定計畫，藉此改善您的健康並控制您的症狀。這對於您的康復非常重要，這樣您就可以進行您需要和想做的事情。

## 什麼是長期 COVID？

(What is long COVID?)

長期 COVID 是指您在首次被診斷出患有 COVID-19 之後，經過 12 週以上仍有症狀。

無論您的年齡或健康狀況如何，每個人自 COVID-19 恢復的狀況各有不同。有些人會在幾天或幾週內感覺症狀有所好轉。而有些人則可能需要幾個月或更長時間。

有關長期 COVID 的研究仍在持續進行中，我們一直在瞭解更多相關資訊。此處資訊反映我們目前所知的情況，並且會定期審查。

## 本資源的適用對象是誰？

(Who is this resource for?)

本資源適用於正在自 COVID-19 中恢復並且有持續健康問題的人。它也適用於照顧 COVID-19 患者的任何人。

此處的資源係指一般情況。根據您的症狀、您的限制以及您的恢復狀況，它們並不一定可能適用於您。當您從 COVID-19 恢復時，請記住調整自己的步調。

## 我可以打電話給誰尋求協助？

(Who should I call for help?)

每個人自 COVID-19 恢復的狀況各有不同。如果您有以下情況，請與您的健康照護提供者討論您的康復計畫，以及最適合您的方法：

- 擔心您是否能夠康復
- 無論嘗試做什麼，都會感覺呼吸急促而且情況沒有好轉
- 做一些通常感覺容易的事情也會感到呼吸非常急促
- 發現您的注意力、記憶力、思考能力或活力程度沒有好轉
- 存在讓您感覺非常困難或無法進行日常活動的症狀（例如自我照護或重返工作或學校）
- 感到沮喪、焦慮或壓力，而且這樣的感覺沒有好轉



如果是醫療緊急情況，請立即撥打 911。這些情況包括：

- 嚴重呼吸困難或是每次呼吸都感覺費力
- 極為嚴重的胸痛
- 很難醒來
- 感到非常困惑
- 暈倒或昏厥

您也可以撥打以下支援專線尋求協助：

- **康復諮詢專線**：如果您對自己的症狀、營養或康復計畫有疑問，同時並非是緊急情況，請致電 1-833-379-0563。
- **心理健康專線**：如果您對自己的心理健康有任何疑問或顧慮，請致電 1-877-303-2642。
- **原住民健康專線**：如果您是原住民，並且對於 Alberta Health Services 有疑問、疑慮或在使用醫療保健系統方面需要協助，請致電 1-844-944-4744。

**上次審查日期**：2022 年 9 月 29 日

**作者**：神經科學、復建與視力策略臨床網路，以及聯合健康專業實踐與教育、健康專業策略與實踐

本資料並不能替代合格健康專業人員的建議。本資料僅作為一般資訊用途，並係按「現況」、「現地」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或是特定用途的適用性提供任何明示、默示或法定的陳述或擔保。Alberta Health Services 明確豁免對於使用這些資料以及因使用此類資料所引起的任何索賠、訴訟、要求或控告的任何責任。

# 感染 COVID-19 之後

(After COVID-19)

## 症狀

(Symptoms)

如果您感染 COVID-19，症狀可能會持續存在或者以後可能會出現新症狀。閱讀有關在從 COVID-19 中恢復時如何管理症狀的資訊。

## 呼吸或呼吸道

(Breathing or respiratory)

- 久咳不癒
- 呼吸急促 ( 感覺無法深呼吸 )

## 頭痛、頭暈和頭重腳輕

(Headache, dizziness, and light headedness)

- 頭暈：頭重腳輕和暈眩
- 頭痛

## 心臟

(Heart)

- 心悸 ( 心跳快速或不規則 )

## 心理健康和腦霧

(Mental health and brain fog)

- 混亂或注意力不集中
- 腦霧、記憶力和注意力問題
- 憂鬱、焦慮、壓力

## 營養、飲食、吞嚥

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- 腹瀉
- 便秘
- 噁心和嘔吐
- 吞嚥問題 ( 吞嚥困難 )

## 疼痛和發燒

(Pain and fever)

- 肌肉和關節疼痛
- 喉嚨痛
- 發燒



## 睡眠

### (Sleep)

- 疲勞 ( 感覺非常虛弱或疲倦 )
- 睡眠問題

## 視覺、聽覺、味覺、嗅覺

### (Vision, hearing, taste, smell)

- 視力改變
- 耳朵中有聲響 ( 耳鳴 )
- 聽力改變
- 失去味覺 ( 味覺缺失 )
- 失去嗅覺 ( 嗅覺缺失 )

上次審查日期：2022 年 9 月 29 日

作者：神經科學、復建與視力策略臨床網路，以及聯合健康專業實踐與教育、健康專業策略與實踐

本資料並不能替代合格健康專業人員的建議。本資料僅作為一般資訊用途，並係按「現況」、「現地」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或是特定用途的適用性提供任何明示、默示或法定的陳述或擔保。Alberta Health Services 明確豁免對於使用這些資料以及因使用此類資料所引起的任何索賠、訴訟、要求或控告的任何責任。

# 感染 COVID-19 之後

(After COVID-19)

## 自我照護

(Self-care)

如果您感染 COVID-19，您可能難以起床、感到疲倦並且感覺沒有像以前那樣有活力。恢復時調整自己的步調很重要。閱讀更多關於在自 COVID-19 中恢復時如何回歸日常生活的資訊。

## 閱讀更多關於以下內容

(Read more about)

**的資訊：** 恢復日常生活

管理您的活力 健康飲食

睡眠充足



## 自我照護：恢復日常生活

(Self-care: Getting back into a routine)

在感染 COVID-19 之後，您可能不會像以前那樣感覺精力充沛。您所做的每一件事都需要能量，並且完成日常工作可能比以前需要花費更多力氣。

當您做好準備時，試著起床、穿好衣服，並且恢復基本的日常生活。這將可幫助您康復。它也將會停止失調狀態。失調狀態是一個術語，指的是您在一段時間內沒有活動（比方當您生病躺在床上時）後失去力量和體能。在安全狀況下盡快開始做事非常重要；您整天或大部分時間躺在床上的時間越長，失去的力量和體能就越多，需要恢復的時間也越長。

基本的日常活動包括：

- 洗臉
- 刷牙
- 穿衣服
- 前往廚房用餐
- 就寢前穿上睡衣

做這些日常活動對您的肌肉、能量、心臟、肺部和情緒都有好處。按照自己的步調進行。如果您只有起床和穿衣服的精力，那也沒有關係。

## 自我照護：管理您的活力

(Self-care: Managing your energy)

管理、節省或保存您的活力意味著要找到方法以最少的努力完成日常活動。這在您恢復時非常重要，因為您可能會感到比平時更累。規劃您的活動、調整自己的步調和決定對您而言重要的事情，都是幫助您管理活力的方法。

### 有哪些方法可以管理我的活力？

以下連結提供在您自 COVID-19 恢復時如何小心管理活力的建議。

- 患有慢性阻塞性肺病 (COPD) 或其他慢性病 (包括 COVID-19) 時保存活力
- 調整步調以及活力管理 (請注意，本資訊可能適用於您的 COVID-19 恢復，而不僅是腦震盪。)

### 有什麼工具有助於管理活力？

(What tools can help me manage my energy?)

有許多設備或工具 (稱為輔助設備或適應性設備) 可以幫助您管理活力。這些設備或工具包括：

- 梳洗和穿衣工具
- 日常家務工具
- 行動工具
- 適應性設備例如 4 輪助行器、洗澡椅或附扶手的加高馬桶座椅 [瞭解更多有關輔助設備的資訊](#)，它們可以幫助您在康復過程中保存活力。

許多社區都推出可以讓您短期內借用設備的計畫。如果您認為有需要，請洽詢您的健康照護提供者以瞭解如何短期借用設備。如果您在尋找或借用設備方面需要協助，可以撥打 [AHS 康復諮詢專線](#)。詳情請參閱[資源](#)一節。

## 自我照護：健康飲食

(Self-care: Eating well)

食物為身體提供能量。當您生病並且自 COVID-19 中恢復時，保持規律飲食非常重要。

### 我需要什麼營養來恢復健康？

(What nutrition do i need to recover?)

為獲得所需的營養，每天需要攝取各種食物，例如：

- 蛋白質食物（肉類、家禽、魚、蛋、乳製品、豆類和扁豆）有助於維持和重建肌肉
- 水果、蔬菜和全穀物提供維生素、礦物質和纖維，幫助您的身體從疾病中康復
- 健康脂肪（堅果和種子、橄欖油、如鮭魚等含豐富脂肪的魚類和酪梨）可幫助您獲得身體恢復所需的能量和營養
- 液體（水、咖啡或茶、牛奶或植物性飲料、運動飲料和營養補充飲品），如果您在生病時出現發燒、嘔吐或腹瀉，攝取液體尤其重要

### 當我的活力偏低時，可以如何攝取飲食？

(How can I eat and drink when my energy is low?)

這裡有一些小貼士可以幫助您在疲倦或活力不足時保持健康飲食：

- 小口進食，讓呼吸更容易。
- 慢慢進食，在兩口之間停下來喘口氣。
- 一天吃 5 到 6 頓小餐，而不是 3 頓大餐。
- 如果您因為太累而無法按時吃完正餐或加餐，請攝取能量（卡路里）和蛋白質含量較高的食物和飲料。一些例子包括在冰沙中加入希臘或冰島優格、在三明治中放入酪梨，或者在食物中加入起司粉或堅果醬。
- 用餐後再攝取液體，這樣您就不會太快吃飽。
- 如果需要在吃飯時喝液體，請啜飲少量。
- 每 2 到 3 小時吃一次加餐，即使您不覺得餓
- 在正餐或加餐中添加營養補充飲料、能量棒或布丁，以獲得額外的能量和蛋白質。
- 如果您呼吸困難或吞嚥困難，請參閱飲食與吞嚥以瞭解更多建議。



## 我可以在哪裡瞭解更多資訊並且尋找資源來幫助我保持健康飲食？

(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

在您恢復時，請查看以下連結以瞭解更多關於健康飲食、營養以及規劃與購買健康飲食的資訊。

- [COVID-19：恢復所需營養 — Alberta Health Services 營養服務](#)
- [選擇並準備健康食物 — Alberta Health Services 營養服務](#)
- [營養和身體活動](#)
- [用餐規劃 \(菜單規劃工具與食物清單\)](#)
- [健康食物清單範例](#)

如果 COVID-19 使您更難獲得食物 (例如，您無法離開家中或失去收入)，請前往 [資源一節](#) 查詢可以獲得幫助的地方。

## 自我照護：睡眠充足

**Self-care: Sleeping well**)不同的人需要的睡眠時間也有所不同。當您在生病後康復的過程中，需要更多睡眠是正常情況。您可能需要在白天休息或小睡片刻，這並沒有關係。您的身體正在努力恢復。

最重要的不是睡眠時間的長短，而是睡醒時的感受。如果醒來時沒有感覺恢復精神，您可能需要更多的睡眠。

以下連結為您提供有關可能遇到的睡眠問題的相關資訊，以及幫助您睡個好覺的建議：

- [睡眠與您的健康](#)
- [失眠：改善您的睡眠](#)
- [12 歲及以上人群的睡眠問題](#)
- [睡眠日記 \(活動\)](#)
- [30 天讓您好好休息 \(活動\)](#)

如果您仍然有睡眠方面的問題，可以請教您的健康照護提供者、藥劑師或撥打 **811 與 Health Link** 聯絡。

**上次審查日期：**2022 年 9 月 29 日

**作者：**神經科學、復建與視力策略臨床網路，以及聯合健康專業實踐與教育、健康專業策略與實踐

本資料並不能替代合格健康專業人員的建議。本資料僅作為一般資訊用途，並係按「現況」、「現地」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或是特定用途的適用性提供任何明示、默示或法定的陳述或擔保。

Alberta Health Services 明確豁免對於使用這些資料以及因使用此類資料所引起的任何索賠、訴訟、要求或控告的任何責任。

## 感染 COVID-19 之後

(After COVID-19)

### 腦部健康和心理健康

(Brain health and mental health)

如果您感染了 COVID-19，您可能無法集中注意力並且出現記憶障礙。您可能還會感到沮喪、焦慮或出現其他心理健康問題。進一步閱讀有關在從 COVID-19 中恢復時管理腦部健康和心理健康的資訊。

閱讀更多關於以下內容的資訊：

(Read more about this)

- 腦霧、記憶力和注意力問題
- 憂鬱、焦慮、壓力



## 腦部健康和心理健康：腦霧、記憶力和注意力問題

(Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

COVID-19 患者通常會遇到以下問題：

- 思考
- 記憶
- 專注力或注意力

如果您有這些問題，請務必與您的家人討論。思考、記憶力和注意力的變化會影響您的人際關係、日常工作以及重返工作或學校。這些問題可能會在數週內消失也有可能持續數月。如果您的記憶或思考能力的改變沒有好轉，請聯絡您的健康照護提供者或諮詢心理學家或職業治療師。

### 我可以嘗試做什麼事情來解決思考、注意力和記憶問題？

(What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

如果您無法清晰地思考、集中注意力和記住事情，可以嘗試以下一些方法。您還可以查看有關[管理您的活力](#)和[重返工作或學校](#)等節，以獲得更多可能有幫助的建議。

### 鍛煉身體，幫助大腦恢復

如果您感到虛弱、呼吸急促或容易疲倦，您可能會發現很難運動。

請以緩慢的節奏試著在您的日常生活中加入溫和的運動。請參閱[運動](#)一節中的一些建議以幫助您開始。

### 鍛煉您的大腦

嘗試做您喜歡的事情，讓您的大腦持續運作。從具有挑戰性但您仍然可以勝任的任務開始。當您感覺自己準備好了，慢慢努力迎接更艱鉅的挑戰。您可以試試：

- 新的愛好或活動
- 解謎題
- 文字和數字遊戲
- 記憶遊戲
- 閱讀

### 製作清單、筆記和提醒

嘗試在手機上設定鬧鐘，提醒您需要做什麼。製作每日清單或是字條給自己，放在您會看到的地方作為提醒。

## 將工作分成幾個小步驟

您可以將較大的工作分成幾個較小的工作。這樣將會使得工作感覺更容易完成。

例如，早上您可以：

1. 起床、刷牙、梳頭。
2. 休息。
3. 穿衣。
4. 休息。
5. 準備早餐並且享用。
6. 休息。

獲得有關如何管理記憶問題與日常活動的更多提示。

## 腦部健康和心理健康：憂鬱、焦慮、壓力

### (Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

感染 COVID-19 可能會影響您的心理健康。當您身體不適以及在恢復過程中，通常會感到壓力、焦慮（擔心、恐懼）或憂鬱（感到非常悲傷、絕望）。

管理這些感覺是您康復的重要部分。

如果您已經有心理健康照護提供者，最好在恢復過程中時與他們談談。許多提供者都提供電話或線上支援。如果您沒有心理健康支援，同時您的症狀沒有好轉，請聯絡您的健康照護提供者（例如您的家庭醫生）或致電 Alberta Health Services [心理健康專線](#) 尋求幫助。

[與他人聯絡](#) 是改善心理健康的另一種方式。如果您無法面對面接觸，請透過網路或電話與朋友或家人保持聯絡。請記得，尋求幫助是完全沒有問題的。讓家人和朋友知道，他們可以在您恢復期間與您聯絡以提供幫助，即使您不一定會立即做出回應。

有關壓力、焦慮和憂鬱的更多資訊，以及幫助自己感覺更好的方法，請造訪以下連結。另請參閱 [資源一節](#) 以獲得更多說明。

### 憂鬱

#### (Depression)

- [憂鬱](#)
- [憂鬱、焦慮以及心理健康](#)
- [憂鬱症：停止負面的想法](#)

### 焦慮

#### (Anxiety)

- [焦慮](#)
- [焦慮：停止負面的想法](#)

### 壓力

#### (Stress)

- [壓力管理](#)
- [減輕壓力的方法](#)

上次審查日期：2022 年 9 月 29 日

作者：神經科學、復建與視力策略臨床網路，以及聯合健康專業實踐與教育、健康專業策略與實踐

本資料並不能替代合格健康專業人員的建議。本資料僅作為一般資訊用途，並係按「現況」、「現地」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或是特定用途的適用性提供任何明示、默示或法定的陳述或擔保。Alberta Health Services 明確豁免對於使用這些資料以及因使用此類資料所引起的任何索賠、訴訟、要求或控告的任何責任。

# 感染 COVID-19 之後

(After COVID-19)

## 恢復上班或是上學

(Returning to work or school)

在感染 COVID-19 之後，應該慢慢地恢復日常活動，這點非常重要。每個人都應以不同的速度或步調重返工作、學校或其他日常活動。

### 什麼時候是恢復正常的適當時機？

(When is the right time to go back?)

有些人在完成隔離後感覺良好，可以立即返回工作或上學。其他人則可能會持續好幾個月存在症狀，例如感覺非常疲倦、呼吸急促和記憶障礙。這些症狀會使得恢復日常活動變得困難。（如需瞭解更多詳情，請參閱[症狀和大腦健康](#)等節。）如果您仍然有症狀，那麼恢復正常活動可能為時過早。與您的健康照護提供者討論最適合您的時機。

### 我怎樣才能更輕鬆地重返工作或學校？

(How can I make going back to work or school easier?)

等到您感覺自己準備好之後，再嘗試進行您曾經做過的所有事情。在您康復期間，最好能夠逐漸恢復正常的工作或學校生活。這可能意味著：

- 與您的雇主討論逐步返回工作崗位、改變工作時間或在家工作
- 在您康復期間，擔任自己更容易勝任的職務
- 確保獲得充分休息
- 與您的校長或老師一起制定計畫，確保您按照適合自己的步調進行學習
- 獲得兒童照護支援

以下連結包含有關在感染 COVID-19 之後重返工作和學校的更多資訊，以及相關提示和建議。

- [工作與學校](#)（請注意，本頁資訊同樣適用於生病以及腦部受傷後重返工作與學校的人。）
- [重返學校與恢復運動](#)（請注意，本頁資訊同樣適用於生病以及頭部受傷後重返學校與恢復運動的兒童。）
- [重返工作？](#)（請注意，這些建議對於生病以及背部受傷的人也很有用。）
- [基本原則：重返工作的計畫](#)（此為加拿大政府提供的資源，為您在制定重返工作計畫方面提供建議。）

### 如果我在感染 COVID-19 之後面臨霸凌或遭到污辱該怎麼辦？

(What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

在感染 COVID-19 之後重返工作或學校時，有些人可能會遭受霸凌或感到恥辱，意即別人惡意對待您或怪罪您生病。如果這種情況發生



在您身上，請尋求協助。您沒有做錯任何事，您的工作場所或學校需要在您康復時給予支持。

瞭解更多有關與 COVID-19 相關的污辱的資訊。

**上次審查日期：**2022 年 9 月 29 日

**作者：**神經科學、復建與視力策略臨床網路，以及聯合健康專業實踐與教育、健康專業策略與實踐

本資料並不能替代合格健康專業人員的建議。本資料僅作為一般資訊用途，並係按「現況」、「現地」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或是特定用途的適用性提供任何明示、默示或法定的陳述或擔保。Alberta Health Services 明確豁免對於使用這些資料以及因使用此類資料所引起的任何索賠、訴訟、要求或控告的任何責任。



# 感染 COVID-19 之後

(After COVID-19)

## 身體活動與運動

(Physical activity and exercise)

此處有關身體活動與運動的建議為一般性質的建議。它可能適用也可能不適用於您，具體情況取決於您的症狀、限制以及您的恢復情況。例如，運動可以幫助某些人康復，但也會使得其他人的症狀惡化。

閱讀更多關於以下內容的資訊：

[感染 COVID-19 之後的身體活動](#)

[感染 COVID-19 之後的運動](#)

[運動指導與支援](#)



## 感染 COVID-19 之後的身體活動

### (Physical activity after COVID-19)

身體活動需要能量。活動可能很輕微，也可能很劇烈。您可能會因為感染 COVID-19 而感覺活力減少，因此您可能不像生病前那樣活躍。在您從事更困難、強度更高的活動之前，先從恢復日常例行活動以及強度較低的活動開始。

## 什麼是身體活動？

### (What is physical activity?)

身體活動是您一整天所從事的任何活動。以下是身體活動的一些例子：

- 在您的房子裡面走來走去、到您的社區信箱拿信或是上樓梯
- 自己洗澡和穿衣服或是其他自我照護活動
- 洗衣服、吸塵以及其他家務或庭院工作
- 拿起箱子、重複伸展四肢或其他工作場所的工作
- 步行至商店、騎自行車上班
- 園藝、體育活動或讓自己動起來的其他嗜好
- 運動

## 在開始身體活動之前我應該知道什麼？

### (What should I know before starting physical activity?)

當您感染 COVID-19 或是仍有症狀時，可能很難進行日常活動。慢慢並且小心地在一天當中加入活動，但是不要過量。

- 不要試圖克服疲勞的狀態。這樣可能會使得您的症狀惡化。
- 即使感覺狀況不錯，也不要做太多活動。在接下來的幾天，它可能會使您的症狀惡化。
- 不要嘗試做生病前所做過的所有事情。從較為簡單的工作開始，等到症狀沒有惡化、沒有反覆出現並且沒有新的症狀出現之後再加入更多活動。

## 關於安全地開始身體活動有哪些建議？

### (What are some tips for starting physical activity safely?)

當您在感染 COVID-19 之後再次開始身體活動時，建議遵循以下原則：

- 保持耐心。恢復您的日常例行活動可能需要比您預期更長的時間。
- 一整天都維持規律的活動。躺在床上時可以加入輕柔的活動。隨著您症狀的改善，可以開始在家中活動（坐在椅子上或走到廚房）。
- 如果您的活力狀態允許，可以恢復您的基本例行活動。如果您難以恢復日常例行活動，請向健康專業人員尋求幫助。
- 根據自己的感覺以及對您重要的事情選擇活動類型或是活動量。

- 時刻留意自己的感受。注意讓您的症狀改善或惡化的情況。限制會讓您的症狀惡化的活動。限制會讓您的症狀惡化的活動
- 停止、休息並且調整您恢復活動的步調。調整步調意味在活動與休息之間取得平衡以管理您的活力。

有關管理您的活力和調整步調技巧的更多資訊，請參閱以下連結：

- [自我照護：管理您的活力](#)
- [感染 COVID-19 後的疲勞和例行工作 \(影片\)](#)

## 感染 COVID-19 之後的運動

### (Exercise after COVID-19)

運動是一種有計畫、有結構和有目的的身體活動類型。運動的目的是為了改善您的身體健康。

運動包括讓您的肌肉更強壯、讓您的身體更靈活並為您提供更好的心肺耐力（心臟和肺部健康）的身體活動。

在增加運動之前，慢慢開始從事其他身體活動很重要。

### 在感染 COVID-19 之後，什麼時候可以開始或恢復運動？

#### (When can I start or return to exercise after COVID-19?)

運動可能會使得 COVID-19 症狀惡化或導致新症狀出現。請遵循這些準則開始或恢復運動。

#### 最初 10 天

在 COVID-19 檢測呈陽性結果或是症狀開始之後的前 10 天，請不要運動。即使一開始沒有出現任何症狀，也要小心。COVID-19 症狀可能比其他疾病的症狀更晚出現。

#### 沒有出現症狀

如果您沒有出現症狀，請等待 COVID-19 檢測呈陽性結果至少 10 天之後再開始運動。接下來從不會提高心率的輕度運動開始。如果您感覺不錯，可以將運動維持在感覺適合自己的強度。

#### 有出現症狀

如果您有出現症狀，請等到症狀消失後再進行運動。確保您恢復平時的例行活動，並且可以在不會使症狀惡化的情況下進行日常生活活動。

#### 您有持續存在或新的症狀

如果您的症狀持續存在或在您變得較為活躍時開始出現新症狀，請務必小心。運動前與您的醫生討論。專注於管理您的活力和症狀。

### 我要如何知道現在運動是否太早？

#### (How do I know if it's too early to exercise?)

運動太多太快會使得您的症狀惡化。如果在您活躍時症狀開始惡化，請停止運動並且就醫。

如果您有以下情況，表示現在運動還太早：

- 無法完成基本活動，例如穿衣或洗澡
- COVID-19 症狀持續不退（例如感覺非常疲倦、心率加快或頭暈）
- 症狀沒有改善、症狀復發或是出現新症狀
- 有更嚴重的長期 COVID 症狀，無法恢復日常活動

如果要運動還為時過早，請專注於可幫助讓自己感覺更好的事情。

## 當我準備好運動時，我應該做什麼？

(What should I do when I'm ready to exercise?)

以下是準備就緒後從事安全運動的一些準則：

- 開始運動時速度要慢並且多加小心。
- 如果您的症狀在運動期間惡化，請停下來休息。如果在您休息後沒有恢復，您可能需要停止運動並且等待您的症狀好轉。如果您在休息後能夠恢復，請以更輕鬆的速度運動，並且縮短運動時間。
- 調整自己的步調，以免症狀加劇、受傷或出現新症狀。
- 運動時應隨身攜帶處方藥，例如治療肺部疾病的吸入器或治療心臟疾病的硝酸甘油。確保您的處方藥是最新的。
- 留意您在運動期間以及運動後數小時和幾天內的感受。這可以幫助您瞭解運動是否讓您感覺情況更糟。
- 運動前需要熱身，運動後需要放鬆。
- 以適合自己的強度運動（請見下方）。

如需更多運動方面的建議，請觀賞影片在[感染 COVID-19 之後開始運動的建議](#)。

## 我的運動強度是否適合自己？

(Am I exercising at the right level for me?)

運動的目的是為了讓您維持健康或讓您變得更健康。為建成此目標，您需要選擇適合自己的運動強度。

要知道自己的運動強度是否適合自己，可以考慮說一句話：

- **強度太強**：完全無法說話，一次只能說一個字，或者感覺呼吸急促。降低速度或停下來休息。
- **強度剛好**：可以說完整的一個句子，停頓一、兩次以喘口氣，只是有點呼吸急促。繼續運動。
- **強度輕鬆**：您可以不中斷地說出一個完整的句子，同時不會感到呼吸急促。加快一些速度。

如果運動後症狀惡化，請保持讓自己感覺舒適的強度。

留意您的症狀還可以幫助您瞭解自己運動強度是否正確，同時不會使您的症狀惡化。

如需進一步瞭解留意症狀，請觀看影片在[感染 COVID-19 之後以正確的強度運動並且監控症狀](#)

## 運動指導與支援

### (Exercise guidance and support)

根據您的症狀，瞭解如何安全運動非常重要。準則可以提供大致的建議。但是它們**絕對不能**取代您的健康照護提供者的建議。如果您有以下情況，這點尤其重要：

- 因 COVID-19 住院
- 有任何其他健康問題或受傷
- 正在接受醫生安排的氧氣治療
- 有隨著活動變得惡化的症狀

### 我應該與我的健康照護提供者討論運動事宜嗎？

#### (Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

您應該在感染 COVID-19 後與您的健康照護提供者討論運動事宜，原因有許多。他們可以：

- 篩檢您的症狀
- 幫助您確定您目前的恢復階段是否適合運動
- 回答有關症狀和運動的問題
- 如果需要，將您轉介給另一位健康照護提供者或專科醫生

如果您有以下情況，請在開始運動**前**詢問您的醫師：

- 有心臟或肺部疾病
- 運動後的隔天感覺情況惡化或更累
- 或是出現使得您無法從事日常活動的症狀
- 出現下列任何症狀

如果您有以下任何症狀，請**停止**運動並且聯絡健康照護提供者：

- 反復發燒
- 噁心（感覺胃不舒服）
- 頭暈目眩
- 靜止時呼吸急促
- 視力模糊或出現複視情況
- 異常的頭痛狀況
- 胸部緊繃感或疼痛
- 極為嚴重或限制您日常活動的疼痛
- 血壓或心率不規則
- 無法進行更多活動，或運動後感覺更糟

除非您已經和健康照護提供者商量，同時您的症狀有所改善，否則請**不要**重新開始運動。

## 我需要運動支援嗎？

### (Do I need exercise support?)

如果以下任何一項情況適用於您，請尋求運動支援：

- 您持續出現 COVID-19 症狀或者患有長期 COVID。
- 您患有慢性疾病（例如關節炎、糖尿病或中風）。
- 您以前從未運動過。
- 您不確定是否該運動，或者不知道該做什麼或是如何進步。

## 在感染 COVID-19 之後，我可以從哪裡獲得安全運動的支援？

### (Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)

如果您居住在 Alberta，以下服務可以在您自 COVID-19 中恢復過程中給予支持：

- [康復諮詢專線 1-833-379-0563](#) 為免費專線，可在您開始或繼續運動之前協助篩檢症狀。工作人員可以幫助您確定目前是否適合在您的例行活動中加入運動，還可以指導您制定管理症狀和活動的計畫。
- [Alberta 健康生活計畫](#)可在您居住的地方提供服務或提供虛擬護理選項。工作人員可以幫助您學習如何管理您的慢性疾病，包括長期 COVID。他們還可以提供有關安全運動的支援與指導。

上次審查日期：2022 年 9 月 29 日

作者：神經科學、復建與視力策略臨床網路，以及聯合健康專業實踐與教育、健康專業策略與實踐

本資料並不能替代合格健康專業人員的建議。本資料僅作為一般資訊用途，並係按「現況」、「現地」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或是特定用途的適用性提供任何明示、默示或法定的陳述或擔保。Alberta Health Services 明確豁免對於使用這些資料以及因使用此類資料所引起的任何索賠、訴訟、要求或控告的任何責任。