

Sau khi mắc COVID-19

(After COVID-19)

Thông tin và nguồn lực giúp quý vị phục hồi

(Information and resources to help you recover)

Việc phục hồi sau khi mắc COVID-19 của quý vị có thể khó khăn và khác với những người khác, nhưng quý vị không đơn độc. Có những nguồn lực và hỗ trợ để giúp quý vị hoặc người thân kiểm soát các ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe sau khi mắc COVID-19.

Bộ nguồn lực này có thể giúp quý vị hiểu rõ được các ảnh hưởng của COVID-19 và giúp quý vị đối mặt với những thách thức về sức khỏe mà quý vị có thể gặp phải. Nó cũng có thể giúp quý vị lập kế hoạch cùng nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để cải thiện sức khỏe và kiểm soát các triệu chứng của quý vị. Điều này rất quan trọng khi quý vị phục hồi để quý vị có thể quay lại thực hiện những điều quý vị cần làm và muốn làm.

COVID kéo dài là gì?

(What is long COVID?)

COVID kéo dài có nghĩa là quý vị vẫn có những triệu chứng sau khi quá 12 tuần kể từ lần đầu quý vị được chẩn đoán mắc COVID-19.

Việc phục hồi sau khi mắc COVID-19 là khác biệt ở từng người, bất kể độ tuổi hoặc sức khỏe của quý vị. Một số người cảm thấy tốt hơn sau vài ngày hoặc vài tuần. Đối với những người khác, họ có thể mất nhiều tháng hoặc lâu hơn.

Việc nghiên cứu về hội chứng COVID kéo dài vẫn đang được diễn ra, và chúng ta vẫn đang trong giai đoạn tìm hiểu thêm về hội chứng này. Những thông tin ở đây phản ánh những gì chúng tôi biết vào hiện tại, và thông tin được xem xét thường xuyên.

Nguồn lực này dành cho những ai?

(Who is this resource for?)

Nguồn lực này dành cho những người đang phục hồi sau khi mắc COVID-19 và có những quan ngại về sức khỏe trong tương lai. Nguồn lực cũng dành cho những người đang chăm sóc cho một người đang phục hồi sau khi mắc COVID-19.

Đây là nguồn lực tổng quát. Tùy vào các triệu chứng, giới hạn của quý vị và cách quý vị phục hồi, thông tin có thể hoặc không áp dụng cho quý vị. Hãy tự điều chỉnh phù hợp với khả năng của chính mình khi quý vị phục hồi sau khi mắc COVID-19.

Tôi nên gọi đến ai để được trợ giúp?

(Who should I call for help?)

Việc phục hồi sau khi mắc COVID-19 là khác biệt ở từng người. Hãy thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về kế hoạch phục hồi và những gì phù hợp nhất với quý vị nếu quý vị:

- cảm thấy lo lắng về quá trình phục hồi của mình
- cảm thấy khó thở và tình trạng không trở nên tốt hơn bất kể quý vị đã cố gắng như thế nào
- cảm thấy khó thở khi làm những việc dễ dàng với quý vị khi bình thường
- nhận thấy sự chú ý, trí nhớ, suy nghĩ hoặc mức năng lượng của quý vị không trở nên tốt hơn
- có những triệu chứng khiến quý vị cảm thấy rất khó khăn hoặc phải ngừng thực hiện những hoạt động bình thường hàng ngày của mình (như tự chăm sóc bản thân hoặc quay lại làm việc hoặc học tập)
- cảm thấy trầm cảm, âu lo hoặc căng thẳng và cảm giác này không trở nên tốt hơn



Nếu đó là một trường hợp cấp cứu y tế, **hãy gọi 911 ngay lập tức**. Các trường hợp này bao gồm:

- khó thở nghiêm trọng hoặc phải cố gắng trong từng nhịp hít thở
- đau ngực nghiêm trọng
- gặp khó khăn khi thức giấc
- cảm thấy quá lú lẫn
- bất tỉnh hoặc ngất đi

Quý vị cũng có thể gọi đến những đường dây hỗ trợ sau đây để được trợ giúp:

- **Đường Dây Tư Vấn Phục Hồi Chức Năng (Rehabilitation Advice Line):** Nếu quý vị có thắc mắc về các triệu chứng, chế độ dinh dưỡng hoặc kế hoạch phục hồi của mình, và không phải là trường hợp khẩn cấp, hãy gọi số 1-833-379-0563.
- **Đường Dây Trợ Giúp Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health Helpline):** Nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại về sức khỏe tâm thần của mình, hãy gọi số 1-877-303-2642.
- **Đường Dây Trợ Giúp Sức Khỏe Cho Người Bản Địa (Indigenous Health Helpline):** Nếu quý vị là người bản địa có thắc mắc về Alberta Health Services, có quan ngại, hoặc cần được giúp đỡ để sử dụng hệ thống chăm sóc sức khỏe, hãy gọi số 1-844-944-4744.

Xem xét lần cuối: Ngày 29 tháng 9 năm 2022

Tác giả: Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, và Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Tài liệu này không thay thế cho tư vấn của một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở “nguyên trạng”. Mặc dù Alberta Health Services đã thực hiện các nỗ lực hợp lý để xác nhận sự chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ cam đoan hoặc bảo đảm nào, dù là rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về độ chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc độ phù hợp cho một mục đích cụ thể của những thông tin đó. Alberta Health Services tuyên bố miễn trừ mọi trách nhiệm một cách rõ ràng đối với việc sử dụng các tài liệu này, và đối với mọi khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc kiện tụng phát sinh từ việc sử dụng đó.

Sau khi mắc COVID-19

(After COVID-19)

Các triệu chứng

(Symptoms)

Nếu quý vị đã mắc COVID-19, các triệu chứng có thể kéo dài hoặc những triệu chứng mới có thể xuất hiện về sau. Hãy đọc về cách quý vị có thể kiểm soát các triệu chứng của mình khi phục hồi sau khi mắc COVID-19.

Hít thở hoặc đường hô hấp

(Breathing or respiratory)

- Những cơn ho không dứt
- Khó thở (cảm giác như quý vị không thể hít thở đủ sâu)

Nhức đầu, chóng mặt và choáng váng

(Headache, dizziness, and light headedness)

- Chóng mặt: Choáng váng và quay cuồng
- Nhức đầu

Tim

(Heart)

- Đánh trống ngực (nhịp tim nhanh hoặc bất thường)

Sức khỏe tâm thần và hội chứng sương mù não

(Mental health and brain fog)

- Lú lẫn hoặc khó tập trung
- Hội chứng sương mù não, gặp vấn đề với trí nhớ và sự tập trung
- Trầm cảm, lo âu, căng thẳng

Dinh dưỡng, ăn, uống, nuốt

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- Tiêu chảy
- Táo bón
- Buồn ói và ói mửa
- Vấn đề về việc nuốt (chứng khó nuốt)

Đau nhức và sốt

(Pain and fever)

- Đau cơ bắp và khớp
- Đau họng
- Sốt



Giấc ngủ

(Sleep)

- Mệt mỏi (cảm giác rất yếu hoặc rất mệt)
- Các vấn đề về giấc ngủ

Thị lực, thính lực, vị giác, khứu giác

(Vision, hearing, taste, smell)

- Thay đổi về thị lực của quý vị
- Tiếng vù vù trong tai (ù tai)
- Thay đổi về thính lực của quý vị
- Mất vị giác (mất chức năng vị giác)
- Mất khứu giác (mất chức năng khứu giác)

Xem xét lần cuối: Ngày 29 tháng 9 năm 2022

Tác giả: Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, và Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Tài liệu này không thay thế cho tư vấn của một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở “nguyên trạng”. Mặc dù Alberta Health Services đã thực hiện các nỗ lực hợp lý để xác nhận sự chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ cam đoan hoặc bảo đảm nào, dù là rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về độ chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc độ phù hợp cho một mục đích cụ thể của những thông tin đó. Alberta Health Services tuyên bố miễn trừ mọi trách nhiệm một cách rõ ràng đối với việc sử dụng các tài liệu này, và đối với mọi khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc kiện tụng phát sinh từ việc sử dụng đó.

Sau khi mắc Covid-19

(After Covid-19)

Chăm sóc bản thân

(Self-care)

Nếu quý vị đã mắc COVID-19, quý vị có thể gặp khó khăn khi rời khỏi giường, cảm thấy mệt mỏi và không có nhiều năng lượng như trước đây. Điều quan trọng là phải điều chỉnh tốc độ của quý vị phù hợp với mức độ phục hồi của quý vị. Hãy đọc thêm về cách quý vị có thể quay lại với những hoạt động thường ngày khi quý vị phục hồi sau khi mắc COVID-19.

Đọc thêm về:

(Read more about)

Quay lại với những hoạt động thường ngày

Kiểm soát năng lượng của quý vị

Ăn uống đầy đủ

Ngủ đủ giấc



Chăm sóc bản thân: Quay lại với hoạt động thường ngày

(Self-care: Getting back into a routine)

Sau khi mắc COVID-19, quý vị có thể không có nhiều năng lượng như trước đây. Mọi việc quý vị làm đều tiêu hao năng lượng, và các công việc hàng ngày có thể cần nhiều nỗ lực hơn trước đây.

Khi quý vị đã sẵn sàng, hãy thử rời khỏi giường, mặc quần áo, và quay lại với những hoạt động cơ bản thường ngày. Điều này sẽ giúp quý vị phục hồi. Và cũng sẽ giúp ngăn chặn sự suy nhược thể trạng. Suy nhược thể trạng là thuật ngữ nói về việc quý vị mất sức và thể lực sau một thời gian không vận động, như khi quý vị bị bệnh phải nằm trên giường. Điều quan trọng quý vị cần làm là cố gắng vận động ngay khi điều đó đã an toàn; quý vị càng nằm lâu trên giường trong suốt cả ngày, quý vị sẽ càng mất sức và thể lực, và sẽ càng mất thêm thời gian để phục hồi như ban đầu.

Các hoạt động thường ngày bao gồm:

- rửa mặt
- đánh răng
- mặc quần áo
- vào bếp nấu ăn
- mặc quần áo ngủ khi đi ngủ

Việc thực hiện những công việc thường ngày này có ích cho cơ bắp, nguồn năng lượng, tim, phổi và tâm trạng của quý vị. Hãy làm theo nhịp độ của riêng quý vị. Vẫn sớm muộn tất cả năng lượng quý vị có cho cả ngày chỉ đủ để rời khỏi giường và mặc quần áo.

Chăm sóc bản thân: Kiểm soát năng lượng của quý vị

(Self-care: Managing your energy)

Kiểm soát, tiết kiệm hoặc giữ gìn năng lượng của quý vị đều mang ý nghĩa tìm kiếm những cách để thực hiện các công việc hàng ngày với ít công sức nhất có thể. Đây là điều quan trọng khi quý vị phục hồi, vì quý vị sẽ cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường. Hãy lập kế hoạch cho các hoạt động của quý vị, điều chỉnh phù hợp với khả năng của quý vị, và quyết định những gì quan trọng đối với quý vị là tất cả những cách giúp kiểm soát năng lượng của quý vị.

Có cách nào để kiểm soát năng lượng của tôi không?

(What are some ways to manage my energy?)

Những đường liên kết sau đây đưa ra ý tưởng về việc cân trọng với năng lượng của quý vị khi quý vị phục hồi sau khi mắc COVID-19.

- [Giữ gìn năng lượng khi quý vị mắc Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính \(Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD\) hoặc các bệnh mạn tính khác \(bao gồm cả COVID-19\)](#)
- [Điều chỉnh theo khả năng và giữ gìn năng lượng](#) (Xin lưu ý rằng thông tin này có thể áp dụng cho quá trình phục hồi sau khi mắc COVID-19 của quý vị, không chỉ riêng sau các chấn động).

Những dụng cụ nào có thể giúp tôi kiểm soát năng lượng của mình?

(What tools can help me manage my energy?)

Có nhiều thiết bị hoặc công cụ (được gọi là thiết bị hỗ trợ hoặc thiết bị thích ứng) có thể giúp quý vị kiểm soát năng lượng của mình. Những thiết bị này bao gồm:

- công cụ chải chuốt và mặc quần áo
- công cụ làm việc nhà hàng ngày
- công cụ để đi lại xung quanh
- thiết bị thích ứng chẳng hạn như [khung hỗ trợ đi lại 4 bánh](#), ghế tắm, hoặc bộ bồn cầu nâng cao có tay vịn

[Tìm hiểu thêm về các thiết bị hỗ trợ](#) có thể giúp quý vị tiết kiệm năng lượng trong quá trình phục hồi.

Nhiều cộng đồng có các chương trình cho quý vị mượn thiết bị trong một thời gian ngắn. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về cách mượn thiết bị ngắn hạn, nếu quý vị nghĩ rằng quý vị cần chúng. Quý vị cũng có thể gọi đến [Đường Dây Tư Vấn Phục Hồi Chức Năng \(Rehabilitation Advice Line\)](#) của Alberta Health Services (AHS) nếu quý vị cần giúp đỡ tìm kiếm hoặc mượn thiết bị. Hãy xem phần [nguồn lực](#) để biết thêm thông tin.

Chăm sóc bản thân: Ăn uống đầy đủ

(Self-care: Eating well)

Thực phẩm cung cấp năng lượng cho cơ thể quý vị. Điều quan trọng cần làm là duy trì việc ăn uống khi quý vị bị bệnh và khi quý vị phục hồi sau khi mắc COVID-19.

Tôi cần những chất dinh dưỡng nào để phục hồi?

(What nutrition do I need to recover?)

Để có được những chất dinh dưỡng cần thiết, quý vị hãy ăn nhiều loại thực phẩm hàng ngày, chẳng hạn như:

- thực phẩm nhiều protein (thịt, thịt gia cầm, trứng, sản phẩm từ sữa, đậu và đậu lăng) để giúp giữ và tái tạo lại cơ bắp
- trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt để có vitamin, khoáng chất và chất xơ giúp cơ thể quý vị phục hồi sau khi bị bệnh
- chất béo lành mạnh (các loại quả hạch và hạt, dầu ô liu, cá nhiều béo như cá hồi, và trái bơ) để giúp quý vị có năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể quý vị phục hồi
- chất lỏng (nước, cà phê hoặc trà, sữa hoặc đồ uống từ thực vật, đồ uống thể thao, và đồ uống bổ sung chất dinh dưỡng), đặc biệt quan trọng nếu quý vị đã bị bệnh và sốt, ói mửa hoặc tiêu chảy

Tôi có thể ăn uống như thế nào khi có ít năng lượng?

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

Sau đây là một số mẹo giúp quý vị ăn uống khi mệt mỏi hoặc có ít năng lượng:

- Ăn từng miếng nhỏ, điều này giúp quý vị hít thở dễ dàng hơn khi ăn.
- Ăn chậm, và dừng nghỉ vài lần khi ăn để lấy hơi thở.
- Ăn 5 đến 6 bữa ăn nhỏ trong suốt cả ngày thay vì 3 bữa ăn lớn
- Nếu quý vị quá mệt mỏi để có thể thường xuyên ăn hết bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ, hãy chọn đồ ăn uống giàu năng lượng (calo) và protein. Ví dụ: thêm sữa chua Hy Lạp hoặc Iceland vào sinh tố, cho bơ (trái cây) vào sandwich, hoặc thêm phô mai bào hay bơ đậu phộng vào thức ăn.
- Uống nước sau bữa ăn để quý vị không bị no quá nhanh.
- Nếu quý vị cần uống nước khi ăn, hãy uống từng ngụm nhỏ.
- Ăn nhẹ cách mỗi 2 đến 3 giờ, ngay cả khi quý vị không thấy đói.
- Thêm đồ uống, thanh hoặc bánh pudding bổ sung năng lượng vào bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ để có thêm năng lượng và protein.
- Nếu quý vị mắc nghẹn hoặc bị khó nuốt, hãy xem phần về [ăn, uống và nuốt](#) để biết thêm các mẹo.

Tôi có thể tìm hiểu thêm và tìm kiếm các nguồn lực giúp ăn uống đầy đủ ở đâu?

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

Khi quý vị phục hồi, hãy xem các đường liên kết sau đây để tìm hiểu thêm về việc ăn uống đầy đủ, dinh dưỡng, cũng như lên kế hoạch và mua sắm để có những bữa ăn lành mạnh.

- COVID-19: Dinh dưỡng để phục hồi — Dịch Vụ Dinh Dưỡng của Alberta Health Services
- Chọn và chế biến các món ăn lành mạnh — Dịch Vụ Dinh Dưỡng của Alberta Health Services
- Dinh dưỡng và hoạt động thể chất
- Lập kế hoạch cho bữa ăn (bảng lập kế hoạch thực đơn và danh sách mua hàng tạp hóa)
- Ví dụ cho danh sách hàng tạp hóa lành mạnh

Nếu COVID-19 khiến quý vị gặp khó khăn hơn để mua thực phẩm (ví dụ: quý vị không thể rời khỏi nhà hoặc quý vị mất nguồn thu nhập), hãy truy cập phần [các nguồn lực](#) để biết những nơi có thể nhận trợ giúp.

Chăm sóc bản thân: Ngủ đủ giấc

(Self-care: Sleeping well)

Mỗi người cần một lượng thời gian ngủ khác nhau. Khi quý vị đang phục hồi sau khi mắc bệnh, việc cần ngủ nhiều hơn là điều bình thường. Quý vị có thể cần nghỉ ngơi hoặc chợp mắt trong ngày—điều đó vẫn ổn. Cơ thể của quý vị đang hoạt động chăm chỉ để phục hồi.

Số giờ ngủ của quý vị không quan trọng bằng quý vị cảm thấy như thế nào khi thức giấc. Nếu quý vị không cảm thấy khỏe khoắn, có lẽ quý vị cần ngủ nhiều hơn.

Những đường liên kết sau đây cung cấp thông tin cho quý vị về các vấn đề với giấc ngủ mà quý vị có thể gặp phải cũng như lời khuyên giúp quý vị ngủ đủ giấc:

- [Giấc ngủ và sức khỏe của quý vị](#)
- [Mất ngủ: Cải thiện giấc ngủ của quý vị](#)
- [Vấn đề với giấc ngủ cho người từ 12 tuổi trở lên](#)
- [Nhật ký giấc ngủ \(hoạt động\)](#)
- [30 ngày nghỉ ngơi đầy đủ \(hoạt động\)](#)

Nếu quý vị vẫn gặp vấn đề với giấc ngủ, hãy thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị, dược sĩ, hoặc gọi cho **Health Link** theo số **811**.

Xem xét lần cuối: Ngày 29 tháng 9 năm 2022

Tác giả: Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, và Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Tài liệu này không thay thế cho tư vấn của một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở “nguyên trạng”. Mặc dù Alberta Health Services đã thực hiện các nỗ lực hợp lý để xác nhận sự chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ cam đoan hoặc bảo đảm nào, dù là rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về độ chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc độ phù hợp cho một mục đích cụ thể của những thông tin đó. Alberta Health Services tuyên bố miễn trừ mọi trách nhiệm một cách rõ ràng đối với việc sử dụng các tài liệu này, và đối với mọi khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc kiện tụng phát sinh từ việc sử dụng đó.

Sau khi mắc COVID-19

(After COVID-19)

Sức khỏe não bộ và sức khỏe tâm thần

(Brain health and mental health)

Nếu quý vị đã mắc COVID-19, quý vị có thể khó tập trung và gặp vấn đề với trí nhớ

của mình. Quý vị cũng có thể cảm thấy trầm cảm, lo âu, hoặc các quan ngại khác về sức khỏe tinh thần. Hãy đọc thêm về cách quý vị có thể kiểm soát sức khỏe não

bộ và sức khỏe tâm thần khi quý vị phục hồi sau khi mắc COVID-19.

Đọc thêm về [Sưng sừng mù não, gặp vấn đề với trí nhớ và sự tập trung](#)

([Read more about this](#))

- Trầm cảm, lo âu, căng thẳng



Sức khỏe não bộ và sức khỏe tâm thần: Hội chứng sương mù não, gặp vấn đề với trí nhớ và sự tập trung

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

Những người đã mắc COVID-19 thường sẽ gặp vấn đề với:

- tư duy
- trí nhớ
- sự tập trung hoặc chú ý

Nếu quý vị có những quan ngại này, điều quan trọng là quý vị và gia đình phải thảo luận về những vấn đề đó. Những thay đổi về tư duy, trí nhớ, và sự chú ý có thể gây tác động đến các mối quan hệ, các công việc hàng ngày của quý vị và việc quý vị quay lại làm việc hoặc học tập. Những thách thức này có thể biến mất trong vài tuần hoặc kéo dài trong nhiều tháng. Nếu những thay đổi về trí nhớ hoặc tư duy của quý vị không trở nên tốt hơn, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc thảo luận với [bác sĩ tâm lý](#) hoặc [bác sĩ trị liệu chức năng](#).

Tôi có thể thử làm những gì với các quan ngại về tư duy, sự chú ý và trí nhớ?

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

Sau đây là một số điều quý vị có thể thử nếu quý vị gặp vấn đề với việc suy nghĩ rõ ràng, chú ý và ghi nhớ. Quý vị cũng có thể xem những phần về [kiểm soát năng lượng của quý vị](#) và [quay lại làm việc hoặc học tập](#) để biết thêm những ý tưởng có thể hữu ích.

Rèn luyện thân thể giúp não quý vị phục hồi

Quý vị có thể cảm thấy khó khăn khi tập thể dục nếu cảm thấy yếu ớt, khó thở, hoặc dễ mệt.

Hãy cố gắng đưa dần những bài tập thể dục nhẹ nhàng vào thói quen hàng ngày của quý vị. Hãy xem một số gợi ý trong [phần bài tập thể dục](#) để giúp quý vị bắt đầu.

Rèn luyện trí não của quý vị

Hãy thử làm những việc giúp não quý vị hoạt động mà quý vị yêu thích. Hãy bắt đầu với những công việc là thử thách nhưng quý vị vẫn có thể thực hiện được. Khi quý vị cảm thấy đã sẵn sàng, hãy dần chinh phục những thử thách khó hơn. Quý vị có thể thử:

- những thói quen hoặc hoạt động mới mẻ
- giải đố
- các trò chơi với chữ và số
- các trò chơi trí nhớ
- đọc sách

Lập danh sách, ghi chú và nhắc nhở

Hãy thử đặt báo thức trên điện thoại để tự nhắc nhở những gì quý vị cần làm. Lập một danh sách việc làm hàng ngày hoặc để lại ghi chú nhằm nhắc nhở cho chính mình ở những nơi quý vị có thể thấy được.

Phân công việc thành những bước nhỏ

Quý vị có thể phân các công việc lớn thành những công việc nhỏ hơn. Điều này giúp mang đến cảm giác công việc dễ hoàn thành hơn. Ví dụ: vào buổi sáng quý vị có thể cần phải:

1. Rời giường, đánh răng, và chải tóc.
2. Nghỉ ngơi.
3. Mặc quần áo.
4. Nghỉ ngơi.
5. Chuẩn bị bữa ăn sáng và dùng bữa.
6. Nghỉ ngơi.

Xem thêm các mẹo về cách kiểm soát các quan ngại về trí nhớ và các công việc hàng ngày.

Sức khỏe não bộ và sức khỏe tâm thần: Trầm cảm, lo âu, căng thẳng

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

Việc mắc COVID-19 có thể gây ra vấn đề cho sức khỏe tâm thần của quý vị. Việc cảm thấy căng thẳng, lo âu (lo lắng, sợ hãi), hoặc trầm cảm (cảm thấy buồn, tuyệt vọng) là điều thường gặp khi quý vị không được khỏe và khi quý vị phục hồi.

Việc kiểm soát những cảm xúc này là một phần quan trọng trong quá trình phục hồi của quý vị.

Nếu quý vị đã có một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, thông tin quý vị nên thảo luận với họ khi quý vị phục hồi. Nhiều nhà cung cấp dịch vụ có cung cấp hỗ trợ trực tuyến hoặc qua điện thoại. Nếu quý vị không được khỏe tâm thần và các triệu chứng của quý vị không trở nên tốt hơn, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị (như bác sĩ gia đình của quý vị) hoặc gọi đến Đường Dây Trợ Giúp Sức Khỏe Tinh Thần (Mental Health Helpline) của Alberta Health Services để được trợ giúp.

Kết nối với những người khác là một cách khác để cải thiện sức khỏe tâm thần của quý vị. Nếu quý vị không thể gặp mặt trực tiếp, hãy giữ liên lạc với bạn bè và gia đình trực tuyến hoặc qua điện thoại. Và hãy nhớ rằng việc yêu cầu sự trợ giúp là điều bình thường. Hãy để gia đình và bạn bè biết rằng họ có thể trợ giúp bằng cách liên hệ với quý vị trong quá trình phục hồi của quý vị, ngay cả khi quý vị không trả lời ngay lập tức vào mỗi lúc.

Để biết thêm thông tin về căng thẳng, lo âu và trầm cảm, cũng như những cách để quý vị giúp mình cảm thấy tốt hơn, hãy truy cập những đường liên kết bên dưới. Quý vị cũng nên xem thêm phần **các nguồn lực** để biết thêm những nơi để nhận trợ giúp.

Trầm cảm

(Depression)

- Trầm cảm
- Trầm cảm, lo âu và các vấn đề sức khỏe thể chất
- Trầm cảm: Bỏ đi những suy nghĩ tiêu cực

Âu lo

(Anxiety)

- Âu lo
- Âu lo: Bỏ đi những suy nghĩ tiêu cực

Căng thẳng

(Stress)

- Quản lý căng thẳng
- Những cách làm giảm căng thẳng

Xem xét lần cuối: Ngày 29 tháng 9 năm 2022

Tác giả: Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, và Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Tài liệu này không thay thế cho tư vấn của một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở “nguyên trạng”. Mặc dù Alberta Health Services đã thực hiện các nỗ lực hợp lý để xác nhận sự chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ cam đoan hoặc bảo đảm nào, dù là rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về độ chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc độ phù hợp cho một mục đích cụ thể của những thông tin đó. Alberta Health Services tuyên bố miễn trừ mọi trách nhiệm một cách rõ ràng đối với việc sử dụng các tài liệu này, và đối với mọi khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc kiện tụng phát sinh từ việc sử dụng đó.

Sau khi mắc COVID-19

(After COVID-19)

Quay lại làm việc hoặc học tập

(Returning to work or school)

Sau khi mắc COVID-19, điều quan trọng cần làm là dần quay lại những hoạt động bình thường của quý vị. Mọi người sẽ quay lại làm việc, học tập hoặc với những hoạt động bình thường khác với tốc độ hoặc nhịp độ khác nhau.

Khi nào là thời điểm thích hợp để quay lại?

(When is the right time to go back?)

Một số người sẽ thấy đủ khỏe để quay lại làm việc hoặc học tập ngay khi họ vừa kết thúc việc cách ly. Những người khác có thể có những triệu chứng như cảm thấy rất mệt mỏi, khó thở, và gặp vấn đề với trí nhớ trong nhiều tháng. Những triệu chứng này có thể khiến họ khó quay lại thực hiện những hoạt động bình thường hơn. (Xem những phần về [các triệu chứng](#) và [sức khỏe não bộ](#) để tìm hiểu thêm.) Nếu quý vị vẫn còn có những triệu chứng, có lẽ vẫn còn quá sớm để quý vị quay lại với các hoạt động. Hãy thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết những gì phù hợp với quý vị nhất.

Làm thế nào để tôi có thể quay lại làm việc hoặc học tập dễ dàng hơn?

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

Đừng cố gắng làm mọi điều quý vị thường làm cho đến khi quý vị cảm thấy đã sẵn sàng. Khi quý vị phục hồi, tốt nhất quý vị nên dần dần quay lại thói quen làm việc hoặc học tập bình thường của mình. Điều này có thể có nghĩa là:

- thảo luận với chủ lao động của quý vị về quy trình dần dần quay lại làm việc, thay đổi giờ làm việc của quý vị, hoặc làm việc tại nhà
- làm việc với một vai trò mà quý vị dễ dàng kiểm soát khi đang phục hồi
- đảm bảo quý vị có được nhiều thời gian nghỉ ngơi
- lập một kế hoạch với hiệu trưởng hoặc giáo viên của quý vị về cách học tập theo nhịp độ riêng của quý vị
- nhận hỗ trợ giữ trẻ

Những liên kết sau đây có thêm nhiều thông tin, cũng như các mẹo và lời khuyên, về việc quay lại làm việc và học tập sau khi mắc COVID-19.

- [Làm việc và học tập](#) (Xin lưu ý rằng thông tin trên trang này cũng có thể áp dụng cho những người quay lại làm việc và học tập sau khi mắc bệnh, cũng như bị tổn thương não).
- [Quay lại học tập và hoạt động thể thao](#) (Xin lưu ý rằng thông tin trên trang này cũng có thể áp dụng cho trẻ em quay lại học tập và hoạt động thể thao sau khi mắc bệnh, cũng như bị chấn thương ở đầu).
- [Quay lại làm việc?](#) (Xin lưu ý rằng những mẹo này cũng hữu dụng sau khi mắc bệnh, cũng như sau khi bị chấn thương ở lưng).
- [Các nguyên tắc cơ bản: Kế hoạch quay lại làm việc](#) (Nguồn thông tin này của Chính Phủ Canada đưa ra tư vấn về việc lập kế hoạch quay lại làm việc khi quý vị phục hồi).

Phải làm thế nào nếu tôi phải đối mặt với việc bị bắt nạt hoặc kỳ thị sau khi mắc COVID-19? (What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

Một số người có thể bị bắt nạt hoặc cảm thấy bị kỳ thị khi quay lại làm việc hoặc học tập sau khi mắc COVID-19. Điều này có nghĩa là những người khác đối xử tệ với quý vị hoặc trách mắng quý vị vì đã bị bệnh. Nếu điều này xảy ra



đối với quý vị, hãy tìm trợ giúp. Quý vị đã không làm điều gì sai trái, và nơi làm việc hoặc trường học của quý vị cần hỗ trợ quý vị trong quá trình phục hồi của quý vị.

Tìm hiểu thêm về [kỳ thi và COVID-19](#).

Xem xét lần cuối: Ngày 29 tháng 9 năm 2022

Tác giả: Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, và Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Tài liệu này không thay thế cho tư vấn của một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở “nguyên trạng”. Mặc dù Alberta Health Services đã thực hiện các nỗ lực hợp lý để xác nhận sự chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ cam đoan hoặc bảo đảm nào, dù là rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về độ chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc độ phù hợp cho một mục đích cụ thể của những thông tin đó. Alberta Health Services tuyên bố miễn trừ mọi trách nhiệm một cách rõ ràng đối với việc sử dụng các tài liệu này, và đối với mọi khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc kiện tụng phát sinh từ việc sử dụng đó.

Sau khi mắc COVID-19

(After COVID-19)

Hoạt động thể chất và tập thể dục

(Physical activity and exercise)

Lời khuyên này về hoạt động thể chất và tập thể dục là lời khuyên **chung**. Lời khuyên có thể hoặc không thể áp dụng cho quý vị tùy vào các triệu chứng, giới hạn của quý vị và quý vị đang phục hồi như thế nào. Ví dụ: việc tập thể dục có thể giúp cho quá trình phục hồi của một số người, nhưng có thể khiến triệu chứng của một số người khác trở nên xấu đi.

Đọc thêm về:

[Hoạt động thể chất sau khi mắc COVID-19](#)

[Tập thể dục sau khi mắc COVID-19](#)

[Hướng dẫn và hỗ trợ tập thể dục](#)



Hoạt động thể chất sau khi mắc COVID-19

(Physical activity after COVID-19)

Hoạt động thể chất tiêu thụ năng lượng. Chúng có thể bao gồm các hoạt động từ nhẹ đến cường độ cao. Quý vị có thể có ít năng lượng hơn do COVID-19, vì thế quý vị có thể sẽ không năng động được như trước khi mắc bệnh. Hãy bắt đầu bằng việc quay lại các hoạt động thường ngày và các hoạt động cường độ nhẹ nhàng trước khi quý vị thực hiện các công việc nặng nhọc, có cường độ cao hơn.

Hoạt động thể chất là gì?

(What is physical activity?)

Hoạt động thể chất là mọi vận động xuyên suốt thời gian trong ngày của quý vị. Sau đây là một số ví dụ về hoạt động thể chất:

- đi bộ vòng quanh nhà quý vị, đến hộp thư cộng đồng của quý vị, hoặc đi lên cầu thang
- tự tắm giặt và mặc quần áo hoặc các hoạt động chăm sóc bản thân khác
- giặt ủi đồ, hút bụi, và các công việc nội trợ hoặc ngoài vườn khác
- nâng thùng, vớ lên nhiều lần, hoặc các công việc khác ở nơi làm việc
- đi bộ đến cửa hàng, đạp xe đạp đi làm
- làm vườn, chơi thể thao, hoặc các sở thích khác giúp quý vị vận động
- tập thể dục

Tôi cần biết điều gì trước khi bắt đầu hoạt động thể chất?

(What should I know before starting physical activity?)

Việc thực hiện các hoạt động bình thường có thể khó khăn với quý vị nếu quý vị mắc COVID-19 hoặc vẫn còn các triệu chứng. Hãy tăng dần các hoạt động hàng ngày **một cách chậm rãi** và **cẩn thận**, nhưng đừng làm quá sức.

- **Đừng** cố gắng khi thấy mệt mỏi. Điều này có thể làm các triệu chứng của quý vị bị xấu đi.
- **Đừng** làm quá nhiều việc vào những ngày quý vị thấy khỏe. Điều này có thể làm các triệu chứng của quý vị bị xấu đi vào những ngày tiếp theo.
- **Đừng** cố gắng làm tất cả mọi việc như bình thường quý vị làm trước khi bị bệnh. Hãy bắt đầu với các công việc dễ dàng, và đừng thêm việc cho đến khi các triệu chứng của quý vị không bị xấu đi, không hết và tái phát, và không có triệu chứng mới xuất hiện.

Một số lời khuyên để bắt đầu hoạt động thể chất một cách an toàn.

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

Sau đây là những điều quý vị **có thể thực hiện** khi quý vị bắt đầu hoạt động thể chất lại sau khi mắc COVID-19:

- Hãy kiên nhẫn. Việc quay lại với thói quen hoạt động thường ngày của quý vị có thể kéo dài hơn dự kiến.
- Hãy vận động thường xuyên trong suốt cả ngày. Quý vị có thể thực hiện thêm các động tác nhẹ nhàng khi ở trên giường. Khi các triệu chứng của quý vị đã tốt hơn, hãy bắt đầu di chuyển xung quanh nhà quý vị (ngồi dậy trên ghế hoặc đi bộ đến nhà bếp)
- Khi quý vị có đủ năng lượng, hãy quay lại với hoạt động cơ bản thường ngày của quý vị. Hãy đề nghị chuyên gia chăm sóc sức khỏe trợ giúp nếu quý vị gặp khó khăn trong việc quay lại với thói quen hoạt động thường ngày.
- Hãy chọn loại hoặc lượng hoạt động dựa vào việc quý vị cảm thấy như thế nào và những gì quan trọng với quý vị.

- Hãy theo dõi cảm giác của quý vị. Lưu ý đến những gì khiến các triệu chứng của quý vị tốt hơn hoặc bị xấu đi. Giới hạn các hoạt động khiến các triệu chứng của quý vị bị xấu đi. Giới hạn các hoạt động khiến các triệu chứng của quý vị bị xấu đi.
- **Dừng, nghỉ ngơi, và điều chỉnh cho phù hợp** khi quý vị hoạt động trở lại. Điều chỉnh cho phù hợp nghĩa là cân bằng các hoạt động cùng với nghỉ ngơi để kiểm soát

Để biết thêm kỹ thuật kiểm soát năng lượng của quý vị và điều chỉnh cho phù hợp, hãy xem các liên kết sau đây:

- Chăm sóc bản thân: Kiểm soát năng lượng của quý vị
- Sự mệt mỏi và hoạt động thường ngày hậu COVID-19 (video)

Tập thể dục sau khi mắc COVID-19

(Exercise after COVID-19)

Tập thể dục là một hình thức hoạt động thể chất được lập kế hoạch, có cấu trúc và mục đích. Quý vị tập thể dục để cải thiện sức bền thể chất của mình.

Tập thể dục bao gồm các hoạt động thể chất giúp cơ bắp của quý vị khỏe mạnh hơn, giúp cơ thể của quý vị linh hoạt hơn, và giúp quý vị có thể lực vận động tốt hơn (sức khỏe tim và phổi tốt hơn).

Điều quan trọng quý vị cần làm là từ từ bắt đầu thực hiện các hoạt động thể chất khác trước khi thêm bài tập thể dục.

Khi nào thì tôi có thể bắt đầu hoặc quay lại tập thể dục sau khi mắc COVID-19?

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

Việc tập thể dục có thể khiến các triệu chứng COVID-19 trở nên xấu đi hoặc khiến xuất hiện các triệu chứng mới. Hãy thực hiện theo các [chỉ dẫn sau đây](#) để bắt đầu hoặc quay lại tập thể dục.

10 ngày đầu tiên

Không tập thể dục trong 10 ngày đầu tiên sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc khi bắt đầu có các triệu chứng. Hãy [cảnh thận](#) ngay cả khi ban đầu quý vị không có triệu chứng. Các triệu chứng COVID-19 có thể xuất hiện trễ hơn bình thường.

Quý vị không có triệu chứng

Nếu quý vị không có triệu chứng, hãy chờ ít nhất 10 ngày sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trước khi bắt đầu trước khi tập thể dục. Sau đó hãy bắt đầu tập thể dục nhẹ nhàng, không làm tăng nhịp tim của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy khỏe, hãy duy trì việc tập thể dục ở [mức độ quý vị cảm thấy phù hợp](#).

Quý vị có triệu chứng

Nếu quý vị có triệu chứng, hãy chờ đến khi các triệu chứng đã hết hẳn trước khi quý vị tập thể dục. Hãy đảm bảo quý vị quay lại thói quen hoạt động thường ngày và có thể thực hiện [các hoạt động sinh hoạt hàng ngày](#) thường xuyên mà không làm các triệu chứng của quý vị bị xấu đi.

Nếu quý vị tiếp tục có triệu chứng hoặc có triệu chứng mới

Nếu quý vị tiếp tục có triệu chứng hoặc có triệu chứng mới xuất hiện khi quý vị vận động nhiều hơn, hãy [cảnh thận](#). Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị trước khi tập thể dục. Hãy tập trung vào việc kiểm soát năng lượng và triệu chứng của quý vị.

Làm thế nào để tôi biết được còn quá sớm để tập thể dục?

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

Việc làm quá nhiều thứ khi còn quá sớm có thể khiến các triệu chứng của quý vị bị xấu đi. Nếu các triệu chứng của quý vị bị xấu đi khi quý vị vận động, [hãy dừng tập thể dục và nhận tư vấn y tế](#).

Còn quá sớm để tập thể dục nếu quý vị:

- gặp khó khăn khi thực hiện các công việc cơ bản như mặc quần áo hoặc đi tắm
- tiếp tục có các triệu chứng COVID-19 (chẳng hạn như cảm thấy quá mệt, có nhịp tim nhanh, hoặc cảm thấy chóng mặt)
- có các triệu chứng không trở nên tốt hơn, tái phát, hoặc có các triệu chứng mới
- có các triệu chứng COVID kéo dài nghiêm trọng và không thể quay lại các hoạt động bình thường

Nếu vẫn còn quá sớm để quý vị tập thể dục, hãy tập trung vào những gì giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.

Tôi nên làm gì khi đã sẵn sàng để tập thể dục?

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

Sau đây là một số chỉ dẫn về tập thể dục an toàn khi quý vị đã sẵn sàng:

- Hãy bắt đầu chậm rãi và cẩn thận.
- Dừng lại và nghỉ ngơi nếu các triệu chứng của quý vị bị xấu đi khi tập thể dục. Nếu quý vị không khỏe lại sau khi nghỉ ngơi, quý vị cần dừng việc tập thể dục và chờ đến khi các triệu chứng của quý vị tốt hơn. Nếu quý vị khỏe lại sau khi nghỉ ngơi, hãy tập thể dục với thời gian ngắn hơn và nhịp độ dễ dàng hơn.
- Hãy tự điều chỉnh cho phù hợp với chính mình, để không làm các triệu chứng của quý vị bị xấu đi, bị thương tích, hoặc xuất hiện các triệu chứng mới.
- Mang theo thuốc theo toa—chẳng hạn như ống hít cho bệnh trạng ở phổi hoặc nitroglycerine cho bệnh trạng ở tim—bên người khi quý vị tập thể dục. Hãy đảm bảo thuốc theo toa của quý vị là thuốc mới nhất.
- Theo dõi cảm giác của quý vị trong khi tập thể dục cũng như sau đó vài giờ và vài ngày. Việc theo dõi có thể giúp quý vị biết được tập thể dục có làm tình trạng của quý vị bị xấu đi hay không.
- Hãy làm nóng trước khi tập thể dục và hạ nhiệt sau khi tập.
- Tập thể dục với mức độ phù hợp cho quý vị (xem bên dưới).

Để xem thêm các lời khuyên về tập thể dục, hãy xem video [Mẹo bắt đầu tập thể dục sau khi mắc COVID-19](#).

Tôi có đang tập thể dục với mức độ phù hợp với mình không?

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

Tập thể dục là để giúp quý vị giữ sức khỏe hoặc giúp quý vị khỏe khoắn hơn. Để làm được điều này, quý vị cần tập thể dục ở mức độ phù hợp với quý vị.

Để biết quý vị có đang tập thể dục đúng mức độ hay không, hãy nghĩ về việc nói một câu nói:

- **Quá nặng:** Quý vị không thể nói trọn vẹn cả câu, chỉ có thể nói từng từ một, hoặc cảm thấy khó thở. Hãy chậm lại hoặc dừng và nghỉ ngơi.
- **Vừa đủ:** Quý vị có thể nói trọn vẹn cả câu, dừng một hoặc hai lần để lấy hơi, và quý vị chỉ cảm thấy hơi khó thở một chút. Hãy tiếp tục duy trì.
- **Dễ dàng:** Quý vị có thể nói trọn vẹn cả câu mà không cần dừng lại và không cảm thấy khó thở. Hãy tăng tốc lên một chút.

Nếu các triệu chứng của quý vị bị xấu đi sau khi tập thể dục, hãy tiếp tục với mức độ dễ dàng.

Việc theo dõi các triệu chứng của quý vị có thể giúp quý vị biết được liệu quý vị có tập thể dục ở mức độ phù hợp và không làm các triệu chứng của quý vị bị xấu đi hay không.

Hãy tìm hiểu thêm về việc theo dõi triệu chứng bằng cách xem video [Tập thể dục ở mức độ phù hợp và giám sát các triệu chứng sau khi mắc COVID-19](#).

Hướng dẫn và hỗ trợ tập thể dục

(Exercise guidance and support)

Điều quan trọng quý vị cần biết là tập thể dục một cách an toàn tùy vào các triệu chứng của quý vị. Các hướng dẫn có thể cung cấp ý kiến tổng quát cho quý vị. Nhưng hướng dẫn **không bao giờ** có thể thay thế lời khuyên từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị:

- đang phải nhập viện vì COVID-19
- có bất kỳ quan ngại nào khác về sức khỏe hoặc có thương tích
- đang sử dụng **liệu pháp ô-xy** mà bác sĩ của quý vị đã kê toa
- có các triệu chứng bị xấu đi khi hoạt động

Tôi có nên thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình về việc tập thể dục không?

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

Có nhiều lý do để thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc tập thể dục sau khi mắc COVID-19. Họ có thể:

- khám sàng lọc các triệu chứng của quý vị
- giúp quyết định liệu tập thể dục có phù hợp với giai đoạn phục hồi hiện tại của quý vị hay không
- trả lời các thắc mắc của quý vị về các triệu chứng và việc tập thể dục của quý vị
- giới thiệu quý vị đến một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc một chuyên gia khác nếu cần

Hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị **trước khi** quý vị bắt đầu tập thể dục nếu quý vị:

- có bệnh trạng ở tim hoặc phổi
- cảm thấy tình trạng bị xấu đi hoặc cảm thấy mệt mỏi vào ngày hôm sau của ngày tập thể dục
- hoặc có các triệu chứng ngăn cản quý vị thực hiện các hoạt động hàng ngày
- có bất kỳ triệu chứng nào được liệt kê bên dưới

Dừng tập thể dục và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- sốt tái phát liên tục
- buồn ói (cảm thấy không khỏe trong bụng)
- chóng mặt và choáng váng
- khó thở khi nghỉ ngơi
- mất mồi hoặc bị song thị
- nhức đầu bất thường đối với quý vị
- cảm thấy ngực bị thắt chặt hoặc đau
- cảm thấy quá đau hoặc cơn đau làm hạn chế hoạt động hàng ngày của quý vị
- huyết áp hoặc nhịp tim bất thường
- khó hoàn thành thêm hoạt động của quý vị hoặc cảm thấy tình trạng bị xấu đi sau khi tập thể dục

Đừng bắt đầu tập thể dục lại cho đến khi quý vị đã thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và các triệu chứng của quý vị đã cải thiện.

Tôi có cần hỗ trợ tập thể dục không?

(Do I need exercise support?)

Hãy tìm kiếm hỗ trợ khi tập thể dục nếu có bất kỳ điều nào sau đây áp dụng với quý vị:

- Quý vị vẫn còn các triệu chứng do mắc COVID-19 hoặc bị COVID kéo dài.
- Quý vị có bệnh trạng mạn tính (ví dụ: viêm khớp, tiểu đường, hoặc đột quỵ).
- Trước đây quý vị chưa từng tập thể dục.
- Quý vị không chắc chắn về việc tập thể dục hoặc không biết phải làm gì hoặc nên tiếp tục như thế nào.

Tôi có thể tìm kiếm hỗ trợ để tập thể dục an toàn sau khi mắc COVID-19 ở đâu?

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

Nếu quý vị sống ở Alberta, các dịch vụ sau đây có thể hỗ trợ quý vị phục hồi sau khi mắc COVID-19:

- **Đường Dây Tư Vấn Phục Hồi Chức Năng (Rehabilitation Advice Line)** theo số điện thoại 1-833-379-0563 được miễn phí và có thể giúp sàng lọc các triệu chứng trước khi quý vị bắt đầu hoặc tiếp tục tập thể dục. Họ có thể giúp quý vị quyết định liệu đã đến lúc đưa việc tập thể dục vào thói quen hàng ngày của quý vị hay không. Họ có thể hướng dẫn quý vị theo kế hoạch để kiểm soát các triệu chứng và hoạt động của quý vị.
- **Chương Trình Sống Lành Mạnh Ở Alberta (Alberta Healthy Living Program)** có thể cung cấp các dịch vụ ở nơi quý vị sống hoặc các tùy chọn chăm sóc trực tuyến. Họ có thể giúp quý vị học cách kiểm soát bệnh trạng mạn tính của quý vị, bao gồm cả COVID kéo dài. Họ có thể cung cấp hỗ trợ và hướng dẫn để tập thể dục một cách an toàn.

Xem xét lần cuối: Ngày 29 tháng 9 năm 2022

Tác giả: Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, và Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Tài liệu này không thay thế cho tư vấn của một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở “nguyên trạng”. Mặc dù Alberta Health Services đã thực hiện các nỗ lực hợp lý để xác nhận sự chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ cam đoan hoặc bảo đảm nào, dù là rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về độ chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc độ phù hợp cho một mục đích cụ thể của những thông tin đó. Alberta Health Services tuyên bố miễn trừ mọi trách nhiệm một cách rõ ràng đối với việc sử dụng các tài liệu này, và đối với mọi khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc kiện tụng phát sinh từ việc sử dụng đó.