



OCTOBER 2023
Simplified Chinese
DOH 820-244

保护自己，远离长期 COVID：接种疫苗



据研究人员估计，已有数百万人经历了长期 COVID。

任何感染 COVID 的人均可能演变成为长期 COVID。



研究发现，没有接种 COVID-19 疫苗的人群可能要比其他人群更容易演变成为长期 COVID。



长期 COVID 或 Post-COVID Conditions (PCC, COVID 后遗症) 是指在感染 COVID-19 后延续或演变而来的任何体征、症状或病症。[症状](#)可能持续数周、数月或数年，包括疲劳、脑雾、咳嗽、呼吸困难或气短、疼痛、嗅觉减退或味觉改变、发烧、失眠、情绪变化等病症。

感染 COVID-19 病毒的人群（无论年龄大小）均可能演变成为长期 COVID。这种情况在未接种疫苗的人群，以及 COVID-19 重症感染的人群中更为常见。多次确诊 COVID-19 的人群也可能有健康风险，包括长期 COVID。

您可以通过及时接种 COVID-19 疫苗的方式来降低出现长期 COVID 症状的几率。建议满 6 个月大及以上的儿童接种 COVID-19 疫苗。

预防长期 COVID

预防长期 COVID 的最佳方法是[保护自己 and 他人](#)免遭 COVID-19 感染。[及时接种 COVID-19 疫苗](#)是预防 COVID-19 感染和发生重症的最佳方法。您还可以[通过避免与确诊或疑似感染 COVID-19 的患者密切接触、勤洗手或使用含酒精的洗手液、在人群中佩戴口罩、进行 COVID-19 检测以及在生病时呆在家中等方法来保护自己 and 他人免遭 COVID-19 的感染。](#)

COVID-19 疫苗适用于满 6 个月大及以上的人群，并且是由 Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 疾病控制和预防中心) 所推荐的疫苗。

最新研究

据研究人员估计，已有数百万人经历了长期 COVID。

迄今为止，研究发现以下人群可能比其他人更容易感染长期 COVID：

- 未接种 COVID-19 疫苗的人群
- 因 COVID-19 而患重症的人群，尤其是需要住院治疗的人群
- 存在潜在健康问题的人群
- 在感染 COVID-19 期间或之后出现多系统炎症综合征 (MIS) 的人群
- 多次感染 COVID-19 的人群

虽然长期 COVID 在儿童和青少年中的发病率似乎要低于成人，但在儿童和青少年中确实会出现感染 COVID-19 后的长期影响。

一项[最近的研究](#)还发现，没有接种过疫苗的人群即使已经感染了 COVID-19，也应该考虑接种 COVID-19 疫苗。他们发现，未接种疫苗的人群从 COVID-19 中康复后再接种疫苗，可以降低他们罹患长期 COVID 的风险。

与您的医疗服务提供方讨论一下长期 COVID 的问题

由于目前还没有相关的实验室检测方法，因此很难对长期 COVID 进行诊断。如果您认为自己可能患有长期 COVID，请列明以下清单，以此来做好与您值得信赖的医疗服务提供方[预约的准备](#)：

- 您当前和过去的医疗状况
- 您服用的所有药物/补充剂
- 在感染 COVID-19 后开始出现的所有症状，包括开始时间、出现频率、症状改善或恶化的原因，以及这些症状对您的生活所带来的影响
- 与您认为在感染 COVID-19 后开始出现的症状相关的您已经接受过的所有其他治疗和检查



如果长期 COVID 限制了您做某些事情的能力，例如生活自理、行走、与他人交流或工作，则[根据 Americans with Disabilities Act \(美国残疾人法案\)](#)的规定长期 COVID 可能属于是一种残疾。

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至 doh.information@doh.wa.gov。



请在 [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) 查找您附近的 COVID-19 疫苗接种服务

仍有疑问？

电子邮件：

COVID.Vaccine@doh.wa.gov