



OCTOBER 2023  
Traditional Chinese  
DOH 820-244

## 保護自己，遠離長期 COVID：接種疫苗



據研究人員估計，已有數百萬人經歷了長期 COVID。

任何感染 COVID 的人均可能演變成為長期 COVID。



研究發現，沒有接種 COVID-19 疫苗的人群可能要比其他人群更容易演變成為長期 COVID。



長期 COVID 或 Post-COVID Conditions (PCC, COVID 後遺症) 是指在感染 COVID-19 後延續或演變而來的任何體徵、症狀或病症。[症狀](#)可能持續數週、數月或數年，包括疲勞、腦霧、咳嗽、呼吸困難或氣短、疼痛、嗅覺減退或味覺改變、發燒、失眠、情緒變化等病症。

感染 COVID-19 病毒的人群（無論年齡大小）均可能演變成為長期 COVID。這種情況在未接種疫苗的人群，以及 COVID-19 重症感染的人群中更為常見。多次確診 COVID-19 的人群也可能有健康風險，包括長期 COVID。

您可以透過及時接種 COVID-19 疫苗的方式來降低出現長期 COVID 症狀的概率。建議滿 6 個月大及以上的兒童接種 COVID-19 疫苗。

## 預防長期 COVID

預防長期 COVID 的最佳方法是**保護自己和他人**免遭 COVID-19 感染。[及時接種 COVID-19 疫苗](#)是預防 COVID-19 感染和發生重症的最佳方法。您還可以透過避免與確診或疑似感染 COVID-19 的患者密切接觸、勤洗手或使用含酒精的洗手液、在人群中佩戴口罩、進行 COVID-19 檢測以及在生病時呆在家中等方法來保護自己和他人免遭 COVID-19 的感染。

COVID-19 疫苗適用於滿 6 個月大及以上的人群，並且是由 Centers for Disease Control and Prevention (CDC，疾病控制和預防中心) 所推薦的疫苗。

## 最新研究

據研究人員估計，已有數百萬人經歷了長期 COVID。

迄今為止，研究發現以下人群可能比其他人群更容易感染長期 COVID：

- 未接種 COVID-19 疫苗的人群
- 因 COVID-19 而患重症的人群，尤其是需要住院治療的人群
- 存在潛在健康問題的人群
- 在感染 COVID-19 期間或之後出現多系統炎症症候群 (MIS) 的人群
- 多次感染 COVID-19 的人群

雖然長期 COVID 在兒童和青少年中的發病率似乎要低於成人，但在兒童和青少年中確實會出現感染 COVID-19 後的長期影響。

一項[最近的研究](#)還發現，沒有接種過疫苗的人群即使已經感染了 COVID-19，也應該考慮接種 COVID-19 疫苗。他們發現，未接種疫苗的人群從 COVID-19 中康復後再接種疫苗，可以降低他們罹患長期 COVID 的風險。

## 與您的醫療服務提供方 討論一下長期 COVID 的 問題

由於目前還沒有相關的實驗室檢測方法，因此很難對長期 COVID 進行診斷。如果您認為自己可能患有長期 COVID，請列明以下清單，以此來做好與您值得信賴的醫療服務提供方[預約的準備](#)：

- 您當前和過去的醫療狀況
- 您服用的所有藥物/補充劑
- 在感染 COVID-19 後開始出現的所有症狀，包括開始時間、出現頻率、症狀改善或惡化的原因，以及這些症狀對您的生活所帶來的影響
- 與您認為在感染 COVID-19 後開始出現的症狀相關的您已經接受過的所有其他治療和檢查



如果長期 COVID 限制了您做某些事情的能力，例如生活自理、行走、與他人交流或工作，則[根據 Americans with Disabilities Act \(美國殘疾人法案\)](#) 的規定長期 COVID 可能屬於是一種殘疾。

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov)。



請在 [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) 找尋您附近的 COVID-19 疫苗接種服務

仍有疑問？

電子郵件：

[COVID.Vaccine@doh.wa.gov](mailto:COVID.Vaccine@doh.wa.gov)