



OCTOBER 2023 Russian

DOH 820-244

## Защитите себя от постковидного синдрома — вакцинируйтесь



**По оценкам исследователей симптомы постковидного синдрома испытывали миллионы людей.**



**У любого человека, заразившегося COVID, может развиться постковидный синдром.**



**Исследования показали, что люди, которые не вакцинировались против COVID-19, более подвержены развитию**

Термин «постковидный синдром» применяют в отношении признаков, симптомов и заболеваний, которые развиваются после заражения COVID-19. [Симптомы](#) могут сохраняться в течение недель, месяцев и лет. К ним относится усталость, затуманенное сознание, кашель, затрудненное дыхание или одышка, боли и ломота в теле, потеря обоняния, изменение вкусовых ощущений, жар, проблемы со сном, изменения настроения и другое.

Человек любого возраста, инфицированный COVID-19, подвержен развитию постковидного синдрома. Он чаще встречается у людей с тяжелой формой COVID-19 и тех, кто не был вакцинирован. Люди, переболевшие COVID-19 несколько раз, также могут подвергаться большему риску для здоровья, в том числе риску развития постковидного синдрома.

Своевременная вакцинация против COVID-19 уменьшает риск развития постковидного синдрома. Вакцинация против COVID-19

## Профилактика постковидного синдрома

[Защита себя и окружающих](#) от COVID-19 — лучший способ профилактики постковидного синдрома. [Своевременная вакцинация](#) — это лучшая защита от COVID-19 и сопутствующих тяжелых осложнений. Чтобы защитить себя и окружающих, избегайте близких контактов с людьми, у которых есть подтвержденный диагноз или подозрение на COVID-19, мойте руки и пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, носите маски в людных местах, сдавайте тесты на COVID-19 и не выходите из дома в случае заболевания.

Вакцину против COVID-19 могут получить люди в возрасте от 6 месяцев. Кроме того, она рекомендована Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центры по контролю и профилактике заболеваний).

## Текущие исследования

По оценкам исследователей симптомы постковидного синдрома испытывали миллионы людей.

Ниже указаны категории людей, которые согласно исследованиям более подвержены развитию постковидного синдрома:

- **люди, не прошедшие вакцинацию против COVID-19;**
- люди, у которых развились тяжелые осложнения, вызванные COVID-19, особенно те, которым необходима госпитализация;
- люди, имеющие сопутствующие заболевания;
- люди, перенесшие мультисистемный воспалительный синдром во время инфицирования COVID-19 или после него;
- люди, повторно инфицированные COVID-19.

Несмотря на то что у детей и подростков постковидный синдром диагностируют реже, чем у взрослых, он всё же вызывает у них долгосрочные последствия.

Кроме того, недавние исследования показали, что прививка вакциной против COVID-19 невакцинированных людей, которые уже перенесли болезнь, помогает защититься от повторного заражения. Исследования также показали, что риск развития постковидного синдрома снижался, когда невакцинированные люди проходили вакцинацию после выздоровления от COVID-19 .

## Консультация с врачом относительно постковидного синдрома

Диагностировать постковидный синдром может быть сложно, поскольку в настоящее время не существует соответствующих лабораторных анализов. Если вы подозреваете у себя наличие постковидного синдрома, подготовьте [перед приемом](#) у доверенного врача следующий список:

- описание текущих и предыдущих заболеваний;
- названия всех лекарственных препаратов и диетических добавок, которые вы употребляете;
- все симптомы, которые появились с момента заболевания COVID-19, включая время появления, частоту, после чего они усугубляются или ослабевают и как они влияют на вашу жизнь;
- все примененные методы лечения и анализы, которые вы сдали в связи с симптомами, появившимися, по вашему мнению, после заболевания COVID-19.



[Согласно Americans with Disabilities Act \(ADA, Закон США «О защите прав граждан США с особыми потребностями»\) постковидный синдром считается инвалидностью](#), если ограничивает способность выполнять определенные действия, а именно заботиться о собственном здоровье, передвигаться пешком, взаимодействовать с другими людьми и работать.

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).



Поиск адресов учреждений поблизости, у которых есть вакцины против COVID-19: [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)

Возникли вопросы?  
Электронная почта:  
[COVID.Vaccine@doh.wa.gov](mailto:COVID.Vaccine@doh.wa.gov)