**Пропонована публікація в Facebook для вихідців з країн колишнього Радянського Союзу – Хворі затяжним COVID-19**

**ТЕКСТ ПУБЛІКАЦІЇ**

Можливо, ви чули про людей, які підхопили COVID-19, але симптоми у них з'явилися через кілька тижнів або навіть місяців після того, як був поставлений первинний діагноз. Це непростий стан називається «затяжний COVID», а люди, які з ним стикаються – «хворими затяжним COVID». Британські медичні експерти вважають, що затяжного COVID-19 схильні до 10% заражених.

У таких хворих може виявлятися цілий перелік симптомів: хронічний кашель, утруднення дихання, втома, головний біль, запаморочення, затуманений свідомість, втрата пам'яті, біль в тілі, біль в суглобах, а також втрата смаку та нюху – і це тільки найпоширеніші з них. Ці симптоми також є зовнішнім проявом шкідливого внутрішнього дії, яке надає інфекція на організм, включаючи запалення, тромбоз, пошкодження серця, легенів і мозку.

Хворі затяжним COVID кажуть, що наслідки хвороби впливають на всі аспекти їхнього життя. Один такий пацієнт розповідає: «Мої діти не можуть більше розраховувати на мене з домашньою роботою, приготуванням їжі, розвезенням в школу і назад, тому що у мене не вистачає для цього енергії. Вони не знають, чи зможу встати і функціонувати чи ні. Такий стан просто спустошує».

Лікарі все ще вчаться діагностувати хворих затяжним COVID. Їм ще належить зрозуміти, чому одні відчувають такі затяжні симптоми, а інші – ні. Наприклад, багато хворих затяжним COVID хворіли COVID-19 в легкій або середній формі і навіть не госпіталізувалися. Тепер тест на коронавірус дає у них негативний результат, але симптоми не проходять. Молодь і раніше здорові люди тепер борються із захворюванням постійно.

Позитивним моментом для багатьох хворих затяжним COVID є отримання вакцини. Більш 30-40% таких пацієнтів кажуть, що після щеплення симптоми ослабли або повністю зникли. Лікарі вважаю, то вакцина допомагає імунній системі боротися із залишковим дією вірусу в організмі або зупиняє гіперактивний імунну відповідь, що виробився після початкового зараження. Іншим варіантом може бути перезавантаження імунної системи. Незалежно від причини, здається, що вакцина повертає людям їх життя.

При цьому хворі затяжним COVID продовжують закликати до обережності. Одна медсестра, яка спочатку скептично ставилася до довгострокових наслідків COVID-19 для здоров'я, змінила свою думку, коли сама зіткнулася з затяжними симптомами. Тепер вона каже: «Це хвороба сильно впливає на вас. Ми не знаємо напевно, що викликає довгострокові симптоми, але я хочу, щоб люди знали про них і серйозно до них ставилися».

Link to images: <https://drive.google.com/drive/folders/1FiVmgzkUzd44h1CJK13BlToxnFfhmzgr?usp=sharing>

**ENGLISH TEXT**

You may have heard of people who contract COVID-19 and experience symptoms for weeks or months after their original diagnosis. This troubling condition is called “long COVID” and the people experiencing this problem are known as “long haulers.” Medical experts from the UK estimate that 10% of all people infected with COVID-19 will become long haulers.

Long haulers have reported a lengthy list of symptoms: chronic coughing, shortness of breath, fatigue, headaches, dizziness, brain fog, memory loss, body aches, joint pain, and a loss of taste and smell are just the most common. These symptoms are the outward manifestation of the harmful internal effects of a COVID-19 infection, including inflammation, blood clots and damage to the heart, lungs and brain.

People with long COVID say the consequences of the disease affect every aspect of their lives. One long hauler put it this way: “My children can’t count on me to help with homework, make meals, take them to classes or tuck them in at night because I may not have the energy. They never know if I’ll be able to get up and function or not. It’s a devastating illness.”

Physicians are still learning how to diagnose and treat long hauler patients, and they are trying to understand why some people become long haulers while others do not. For instance, many long haulers had mild or moderate cases of COVID-19 and were not hospitalized. Now, they test negative for the virus but still experience symptoms. Young people and previously healthy people are also among those struggling to cope with the disease.

One positive development for many long haulers has been getting the vaccine. More than 30-40% of long COVID patients say that getting the vaccine relieved or completely alleviated their symptoms. Doctors believe the vaccine may be helping the immune system fight off residual virus lingering in the body or stopping an overactive immune response triggered by the initial infection. Or, it may be helping to reset the immune system altogether. No matter what the reason, it seems the vaccine is giving many people their lives back.

Still COVID long haulers urge caution. One nurse who was initially skeptical about the long-term health consequences of COVID-19 changed her mind after she experienced long COVID firsthand. She now has this to say to others: “It is something that can really affect you. We don’t really know what’s causing the long-haul stuff, but I do want people to be more aware of it and take it more seriously.”