

# Consells per a persones afectades per símptomes persistents de la COVID-19

Hi ha moltes persones que pateixen símptomes de la COVID-19 que duren més de tres setmanes. Els símptomes més freqüents són l'esgotament, l'ofec, la tos, els trastorns del gust i l'olfacte, les palpitations, el dolor muscular i articular, el mal de cap, l'insomni, les dificultats per concentrar-se, les molèsties digestives i la sensació de febre, però també n'hi ha d'altres. A més, poden anar canviant amb el temps.



## Escolta't

Aprèn a **reconèixer els símptomes** que apareixen al teu cos i **adapta el teu ritme** de vida en funció de com et trobis. Intenta mantenir-te actiu però mesura les teves energies.



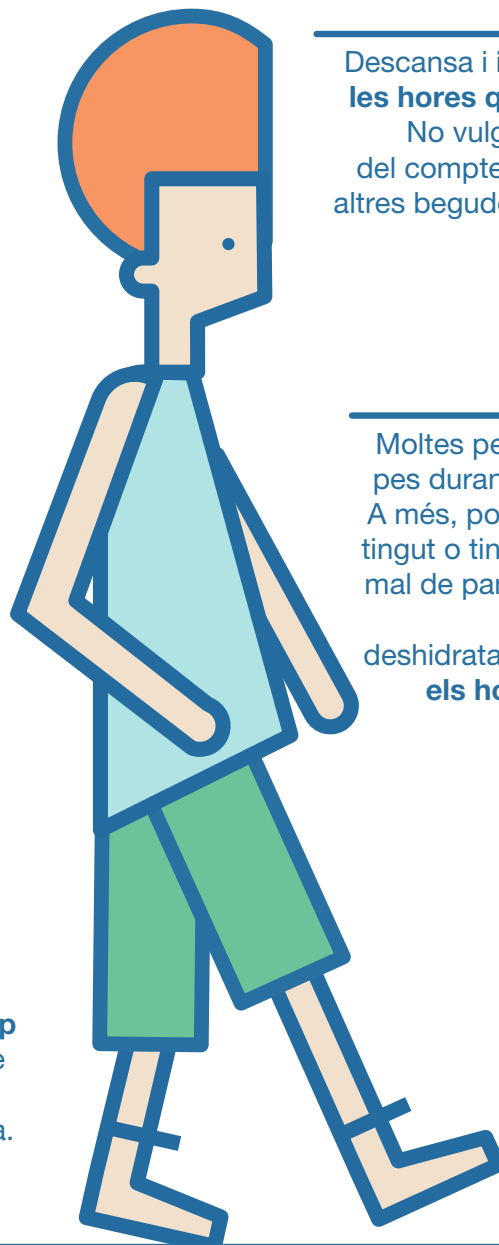
## Anota el que et passa

Fes un diari i cada dia **apunta-hi quines molèsties tens**, si has tingut algun brot o què has pogut o no has pogut fer en cas de tenir símptomes. Al teu centre d'atenció primària et poden oferir i ensenyar a emplenar uns **qüestionaris** perquè puguis mesurar aquestes molèsties, i així podràs comprovar si progresses.



## Consulta

Tant si persisteixen alguns d'aquests símptomes com si empitjoren, **consulta el teu equip d'atenció primària**. Si tens febre alta o sensació d'ofec que no et deixa caminar, fes-ho de seguida.



## Descansa

Descansa i **intenta dormir les hores que necessitis**.

No vulguis córrer més del compte. Evita el cafè i altres begudes estimulants.



## Menja bé

Moltes persones perden pes durant la COVID-19. A més, pot ser que hagi tingut o tinguis diarrees o mal de panxa. **Beu força aigua** per no deshidratar-te i **respecta els horaris normals dels àpats**.





### Fes exercici

Si tens símptomes persistents, prova de fer **exercici físic** i augmenta el ritme a mesura que et trobis millor. Per anar guanyant forces i respirar millor, és bo que facis algun **exercici de respiració**. Si et trobes amb forces, pots sortir a **passejar o pedalar** de 3 a 5 vegades a la setmana i entre 10 i 30 minuts. Per guanyar força, si et trobes molt dèbil, comença a fer **exercici de cos, cames i braços sense pesos**, i quan milloris prova d'agafar algun pes suau.



### Si tens sensació de febrícula o febre

**Pren-te la temperatura i registra les variacions en un diari**. Si tens febre alta (38 graus o més), **consulta el teu equip d'atenció primària**. Si l'has fet, porta el diari amb el registre de la temperatura i els altres símptomes.



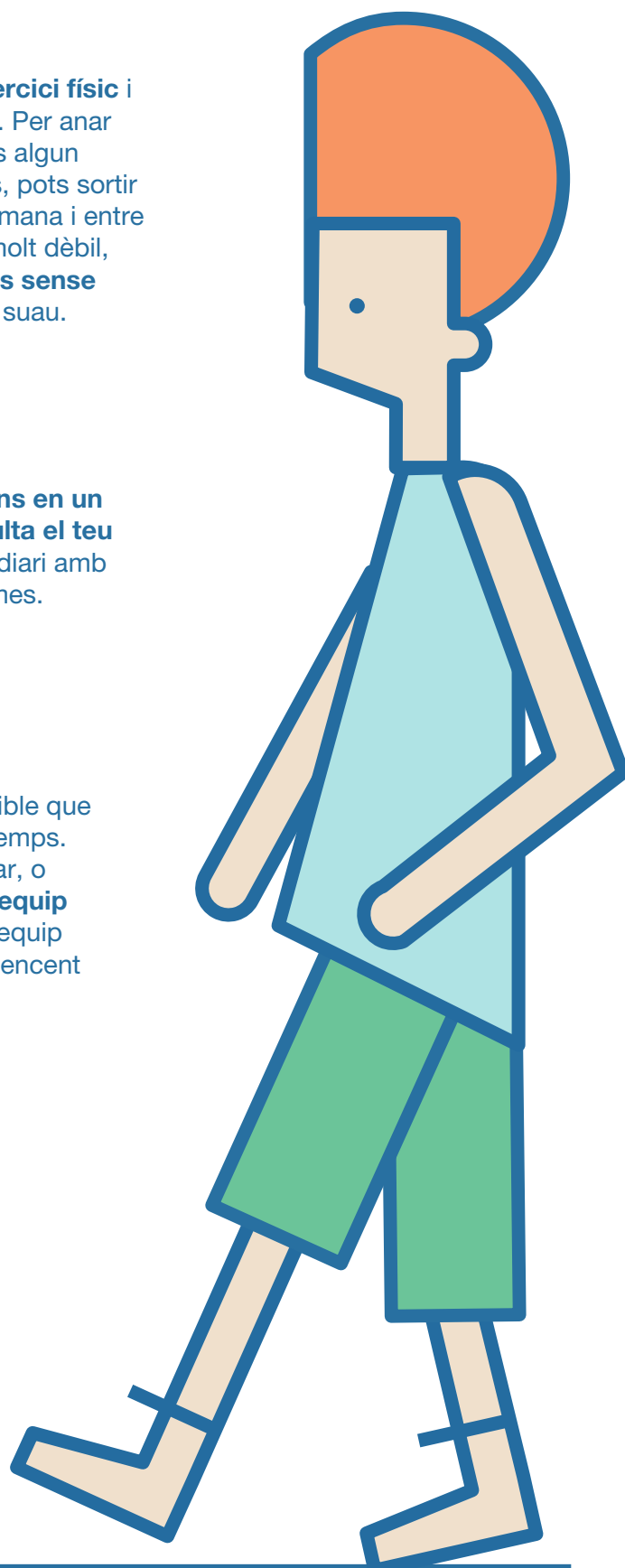
### Si tens sensació d'ofec o tos

**Si has tingut problemes respiratoris**, és possible que aquests símptomes s'allarguin una mica en el temps. Si veus que l'ofec és intens i no et deixa caminar, o sobretot si empitjores, **consulta de nou el teu equip d'atenció primària**. Pots comentar amb el teu equip alguns exercicis que et recomanaran per anar vençant l'ofec i anar guanyant capacitat funcional.



### Si tens mal de cap

**Si el dolor apareix de cop o després de l'esforç**, si és molt intens o va empitjorant, si a més del mal de cap tens **febre o vòmits** sense nàusees, o bé si és diferent del teu mal de cap habitual, **consulta el teu equip d'atenció primària**. Intenta descansar les hores que necessitis, fes els horaris habituals i, evita el dejú, les situacions estressants i les begudes estimulants. No abuisis dels medicaments per al dolor.





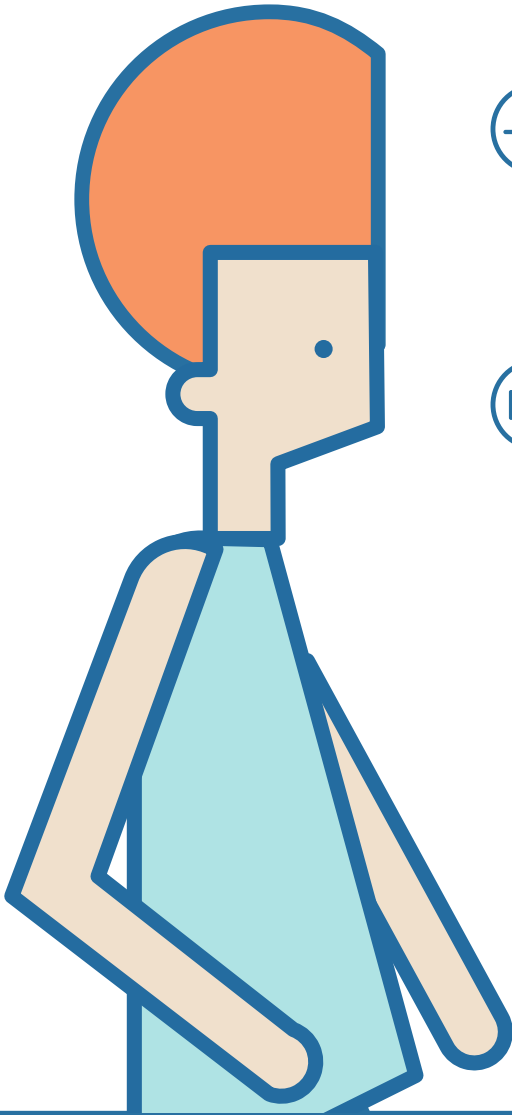
### Si has perdut l'olfacte i el gust

Pensa que aquest **és un problema freqüent**. Pots entrenar l'olfacte olorant de manera repetida alguns odorants com la llimona, la rosa, el clau o l'eucaliptus. Fes-ho durant 20 segons com a mínim dues vegades al dia fins que vegis que vas millorant.



### Si et costa concentrar-te o has perdut la memòria

Això que et passa **és habitual i es pot associar a brots o recaigudes**. Escull una activitat cognitiva/mental amb la qual gaudeixis (lectura, jocs de paraules, sudokus, aplicacions d'entrenament mental, etc.). Comença dedicant poca estona a una sola activitat. A mesura que **millori el teu rendiment, augmenta el temps de dedicació i la varietat de les activitats**. No forçis i consulta per a una possible valoració neuropsicològica.



### Si tens palpitations, taquicàrdies o alteracions de la tensió

Si notes com si el **cor no anés bé o, s'accelerés, o si tens alteracions persistents** en la tensió arterial, consulta el teu equip d'atenció primària.



### Cuida la teva salut emocional

La **persistència de símptomes invalidants** pot afectar la teva salut emocional. Si no millores o si els símptomes et preocupen molt, consulta el teu equip d'atenció primària.

A la web app **GestioEmocional.cat** també pots trobar consells per **gestionar la teva salut emocional**.

