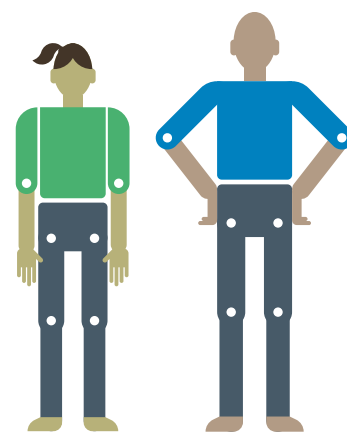


Hỗ trợ phục hồi: tự chăm sóc sau khi bị bệnh do **COVID-19**

ấn bản thứ hai



Tên:

Các triệu chứng nhiễm COVID-19 đầu tiên (ngày):

Ngày cung cấp tờ rơi này:

**Tên và thông tin liên lạc của chuyên
gia chăm sóc sức khỏe cung cấp tờ rơi:**

**Tên và thông tin liên lạc của các dịch
vụ chăm sóc sức khỏe địa phương:**

Tên và thông tin liên lạc của

các dịch vụ hỗ trợ phục hồi:

Tờ rơi này dành cho ai?

Tờ rơi này cung cấp sự hỗ trợ và đưa ra lời khuyên cho người lớn đang phục hồi sau COVID-19. Tờ rơi này có thể được sử dụng bởi những người trước đó đã phải nhập viện do mắc bệnh và những người trong cộng đồng không cần phải nhập viện. Tờ rơi có thể bổ sung cho dịch vụ chăm sóc do các chuyên gia chăm sóc sức khỏe cung cấp.

Đây là ấn bản thứ hai của tờ rơi được xuất bản lần đầu vào giữa năm 2020, bao gồm các phần cập nhật và các chủ đề mới, chứa đựng những thông tin chúng ta đã biết được về tình trạng bệnh và sự phục hồi trong năm qua.

Tờ rơi được các chuyên gia phục hồi viết, có tham khảo ý kiến của những người phục hồi sau khi mắc COVID-19. Mặc dù tài liệu tham khảo không được cung cấp để dễ tra cứu, nhưng tất cả những lời khuyên trong tờ rơi này đều dựa trên bằng chứng. Còn nhiều điều chúng ta chưa biết về quá trình phục hồi sau COVID-19 và có nhiều bằng chứng đang được tìm thấy.

COVID-19 có thể gây ra các vấn đề sức khỏe lâu dài và những triệu chứng cản trở các hoạt động hàng ngày. Trong một số trường hợp, những triệu chứng này có thể vẫn còn sau 12 tuần, hiện được gọi là tình trạng hậu COVID-19, còn được gọi là hội chứng COVID kéo dài hoặc hội chứng hậu COVID-19. Các triệu chứng thường cải thiện theo thời gian và tờ rơi này cung cấp một số gợi ý thiết thực để tự kiểm soát các triệu chứng phổ biến này. Nếu các triệu chứng ngày càng tệ hơn hoặc không cải thiện theo thời gian, cần có chuyên gia chăm sóc sức khỏe xem xét.

Bạn có thể muốn đọc tờ rơi này theo từng giai đoạn, bắt đầu với các phần liên quan đến các triệu chứng mà bạn muốn được trợ giúp nhất.

Ngoài ra, các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể điều chỉnh lời khuyên trong tờ rơi này để đưa ra các gợi ý phù hợp với bạn. Lời khuyên trong tờ rơi sẽ không thay thế bất kỳ chương trình phục hồi cá nhân hóa nào hoặc bất kỳ lời khuyên nào mà các chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể đã đưa ra.

Gia đình và bạn bè có thể hỗ trợ bạn khi bạn hồi phục và có thể sẽ hữu ích nếu bạn chia sẻ tờ rơi này với họ.

Tờ rơi này cung cấp thông tin về các lĩnh vực sau đây.

	“Dấu hiệu cảnh báo” nghĩa là bạn cần được các chuyên gia chăm sóc sức khỏe chăm sóc khẩn cấp	4
	Kiểm soát tình trạng khó thở	5
	Hoạt động thể chất và tập luyện	8
	Giữ sức và chế ngự sự mệt mỏi	14
	Xử lý các vấn đề về giọng nói	16
	Xử lý các vấn đề nuốt	17
	Dinh dưỡng, bao gồm các vấn đề về mùi vị	18
	Xử lý các vấn đề về sự chú ý, trí nhớ và suy nghĩ thông suốt	19
	Kiểm soát sự căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và các vấn đề về giấc ngủ	20
	Kiểm soát cơn đau	22
	Trở lại làm việc	23
	Nhật ký theo dõi triệu chứng	24



“Dấu hiệu cảnh báo” nghĩa là bạn cần được các chuyên gia chăm sóc sức khỏe chăm sóc khẩn cấp

Một số biến chứng nhất định có thể xuất hiện trong quá trình phục hồi sau COVID-19 và chúng cần được xem xét y tế khẩn cấp. Cần liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng nào được xem “dấu hiệu cảnh báo”:

- bạn rất khó thở kể cả khi hoạt động ở mức tối thiểu và tình trạng này không cải thiện khi bạn thực hiện bất kỳ tư thế nào giúp giảm khó thở được mô tả ở trang 5;
- mức độ khó thở của bạn thay đổi khi bạn nghỉ ngơi và không thuyên giảm khi sử dụng các kỹ thuật kiểm soát hơi thở được mô tả ở trang 7;
- bạn bị đau ngực, tim đập nhanh hoặc chóng mặt ở một số tư thế nhất định hoặc trong khi tập luyện hoặc hoạt động;
- tình trạng nhầm lẫn của bạn ngày càng trở nên tồi tệ hơn hoặc bạn gặp khó khăn trong việc nói hoặc hiểu lời nói;
- mặt, tay hoặc chân của bạn yếu đi, đặc biệt là ở một bên của cơ thể; và/hoặc
- sự lo lắng hoặc tâm trạng của bạn trở nên tệ hơn hoặc bạn có ý muốn làm hại bản thân.

Nếu bạn gặp các triệu chứng liên quan khác, bạn nên yêu cầu được chuyên gia chăm sóc sức khỏe chăm sóc.



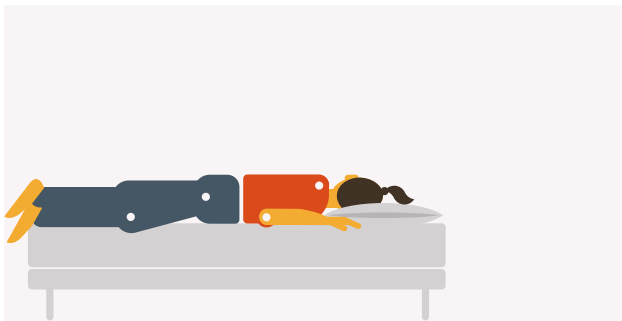
Kiểm soát tình trạng khó thở

Khó thở sau khi mắc COVID-19 là tình trạng thường thấy. Việc mất sức lực và thể lực trong khi bạn không khỏe, cũng như bản thân căn bệnh, có thể khiến bạn dễ bị khó thở. Cảm giác khó thở có thể khiến bạn cảm thấy lo lắng, điều này có thể khiến tình trạng khó thở trở nên trầm trọng hơn. Giữ bình tĩnh và tìm cách tốt nhất để kiểm soát tình trạng khó thở sẽ giúp ích cho bạn.

Hãy nhớ rằng, việc trở nên khó thở hơn khi gắng sức, chẳng hạn như đi bộ lên cầu thang, là điều bình thường, tuy nhiên sau vài phút nghỉ ngơi bạn sẽ phục hồi ở mức độ mà bạn sẽ không còn chú ý đến hơi thở của mình nữa. Tình trạng khó thở sẽ được cải thiện khi bạn dần phục hồi hoặc tăng cường các hoạt động của mình, nhưng trong lúc đó, các tư thế và kỹ thuật dưới đây cũng có thể giúp kiểm soát tình trạng khó thở.

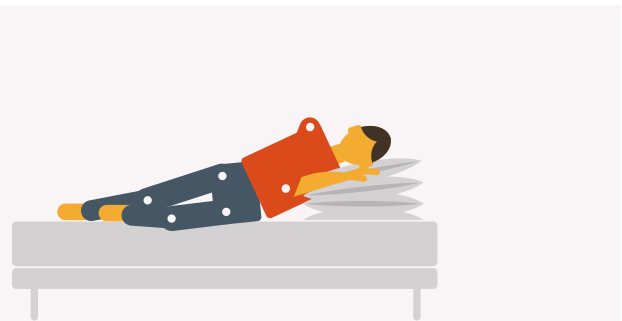
Các tư thế giúp giảm tình trạng khó thở

Đây là một số tư thế có thể giúp giảm tình trạng khó thở của bạn. Hãy thử từng tư thế để xem tư thế nào giúp ích cho bạn. Bạn cũng có thể thử các kỹ thuật thở được mô tả bên dưới khi ở bất kỳ tư thế nào trong số các tư thế này để giúp bạn dễ thở hơn.



Nằm sấp

Nằm úp hoặc nằm sấp có thể giúp giảm khó thở. Tư thế này không thoải mái cho tất cả mọi người, nhưng là một tư thế nên xem xét.



Nằm nghiêng trên gối

Kê gối nằm nghiêng, đầu và cổ được đỡ, hơi gập đầu gối.



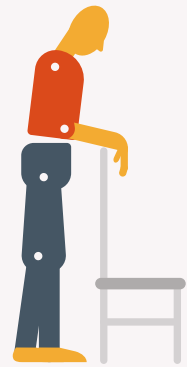
Ngồi cúi về phía trước

Ngồi ở bàn, nghiêng người về phía trước từ thắt lưng, đầu và cổ tựa vào gối và cánh tay đặt trên bàn. Bạn cũng có thể thử tư thế này mà không cần gối và tựa đầu lên bàn tay.



Ngồi cúi về phía trước (không có bàn phía trước)

Ngồi trên ghế, cúi người về phía trước để tựa cánh tay lên đùi hoặc tay vịn của ghế.



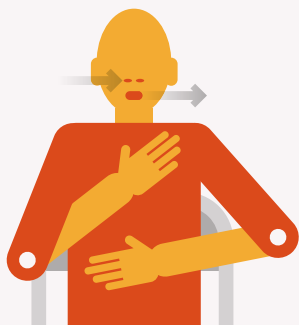
Đứng cúi về phía trước

Trong khi đứng, nghiêng người về phía trước dựa vào bệ cửa sổ hoặc bề mặt ổn định khác.



Đứng với sự hỗ trợ từ phía sau

Dựa lưng vào tường và chống tay vào hông. Đặt chân cách tường khoảng 30 cm và hai chân cách nhau không đáng kể.



1. Thở có kiểm soát

Kỹ thuật này sẽ giúp bạn thư giãn và kiểm soát hơi thở.

- Ngồi ở một vị trí thoải mái và được đỡ.
- Đặt một bàn tay trên ngực và đặt bàn tay kia trên bụng.
- Nếu cách đó giúp bạn thư giãn thì hãy nhắm mắt lại (nếu không hãy mở mắt) và tập trung vào hơi thở.
- Từ từ hít vào bằng mũi (hoặc miệng nếu bạn không thể hít vào bằng mũi) rồi thở ra bằng miệng.
- Khi thở, bạn sẽ cảm thấy bàn tay đặt trên bụng nhô lên nhiều hơn bàn tay đặt trên ngực.
- Cố gắng dùng ít sức nhất có thể và thở chậm rãi, thư thái và êm ái.



2. Thở theo nhịp

Điều này rất hữu ích khi thực hiện các hoạt động có thể tốn nhiều sức hơn hoặc khiến bạn khó thở, chẳng hạn như leo cầu thang hoặc đi bộ lên đồi. Nên nhớ là không cần phải vội vàng và bạn có thể nghỉ ngơi.

- Hãy suy nghĩ về việc chia hoạt động thành các phần nhỏ để dễ dàng thực hiện hơn mà không bị quá mệt hoặc khó thở ở đoạn cuối.
- Hít vào trước khi bạn thực hiện hoạt động, chẳng hạn như trước khi bạn leo lên một bậc thang.
- Thở ra trong khi bạn thực hiện hoạt động, chẳng hạn như leo lên một bậc thang.
- Bạn có thể thấy hữu ích khi hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.



Hoạt động thể chất và tập luyện

Nằm viện hoặc ở nhà do COVID-19 trong một thời gian dài, có thể làm giảm đáng kể sức mạnh và sức bền của cơ bắp. Tập luyện rất quan trọng để lấy lại sức mạnh và sức bền của cơ bắp, NHƯNG điều này cần được thực hiện một cách an toàn và có kiểm soát cùng với các triệu chứng khác của COVID-19.

Bạn có thể cảm thấy mệt mỏi và các triệu chứng khác trở nên tệ hơn (được mô tả là “suy sụp” hoặc “tái phát”) sau khi gắng sức ở mức tối thiểu. Tình trạng này được mô tả trong thuật ngữ khoa học là “suy nhược sau gắng sức”, viết tắt là PEM. Tình trạng tệ hơn thường xuất hiện vài giờ hoặc vài ngày sau khi gắng sức về thể chất hoặc tinh thần. Quá trình phục hồi thường mất 24 giờ hoặc lâu hơn và có thể ảnh hưởng đến mức năng lượng, sự tập trung, giấc ngủ và trí nhớ, đồng thời gây ra các cơn đau cơ/khớp và các triệu chứng giống như cúm.

Nếu bạn xuất hiện tình trạng PEM, bạn cần tránh tập luyện và các hoạt động gây ra PEM và cố gắng tiết kiệm sức lực. Nếu bạn không xuất hiện tình trạng PEM, bạn có thể tăng dần mức độ hoạt động hoặc tập luyện để cải thiện thể chất. Bạn có thể sử dụng **Xếp hạng Borg của Thang điểm CR-10 về Tỷ lệ Hoạt động Gắng sức (RPE) (xem trang tiếp theo)** như một hướng dẫn sơ bộ để tăng dần mức độ hoạt động. Thang điểm này đánh giá chủ quan mức độ gắng sức của hoạt động của bạn dựa trên thang điểm từ 0 (hoàn toàn không gắng sức) đến 10 (gắng sức tối đa).

Cùng một hoạt động sẽ có điểm RPE khác nhau ở những người khác nhau hoặc ở những thời điểm khác nhau. Ví dụ: bạn có thể chấm điểm đi bộ chậm là RPE 1 (cực kỳ nhẹ) nhưng hoạt động này có thể được người khác hoặc bạn chấm điểm là 4 (có phần nặng) vào một ngày khác. Bạn có thể viết ra các hoạt động hàng ngày của mình và điểm RPE của các hoạt động đó để theo dõi tình trạng của bạn và hướng dẫn bạn cách tăng mức độ hoạt động.

Borg CR-10		Giai đoạn				
Điểm	Mức độ gắng sức	1	2	3	4	5
0	Nghỉ ngơi/hoàn toàn không gắng sức					
1	Thực sự dễ dàng/cực kỳ nhẹ					
2	Dễ dàng/rất nhẹ					
3	Vừa phải/nhẹ					
4	Hơi nặng					
5	Nặng					
6						
7	Rất nặng					
8						
9	Cực kì nặng					
10	Gắng sức tối đa					

Các giai đoạn tập luyện

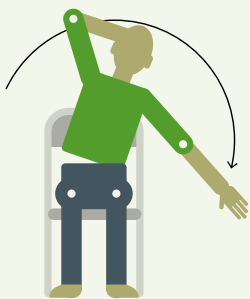
Bạn nên xem xét việc trở lại tập luyện trong năm giai đoạn; các phần sau đây mô tả các giai đoạn này và đưa ra gợi ý cho các hoạt động. Mỗi giai đoạn phải kéo dài tối thiểu bảy ngày trước khi chuyển sang giai đoạn tiếp theo. Bỏ qua một giai đoạn nếu bạn cảm thấy khó khăn hoặc các triệu chứng giảm bớt. Nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng được xem là “dấu hiệu cảnh báo” nào như đau ngực hoặc chóng mặt, bạn nên dừng lại ngay lập tức và không bắt đầu lại chương trình tập luyện cho đến khi bạn được chuyên gia chăm sóc sức khỏe thăm khám.

Giai đoạn 1.

Chuẩn bị để trở lại tập luyện (điểm RPE từ 0–1)

Một số ví dụ: tập thở có kiểm soát (xem trang 3), tập đi bộ nhẹ nhàng, kéo giãn và giữ thẳng bằng. Nếu điểm RPE cho bất kỳ hoạt động tập luyện nào trong số này lớn hơn 1, không được thực hiện hoạt động đó trong giai đoạn này.

Có thể thực hiện hoạt động kéo giãn cơ khi ngồi hoặc đứng. Mỗi lần kéo giãn nên thực hiện nhẹ nhàng và kéo dài 15–20 giây.



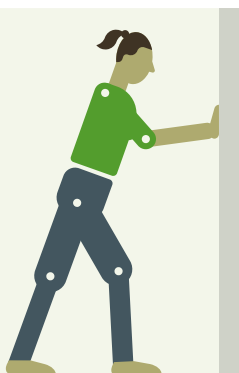
Đưa cánh tay phải hướng lên trần nhà, sau đó hơi nghiêng người sang trái; bạn sẽ cảm thấy căng dọc bên phải cơ thể. Lặp lại với bên kia.



Đưa cánh tay ra phía trước. Giữ thẳng cánh tay, đưa sang ngang người bằng vai, dùng bàn tay còn lại ép cánh tay vào ngực để bạn cảm thấy căng quanh vai. Lặp lại với bên kia.



Ngồi trên mép ghế, duỗi thẳng chân ra phía trước, gót chân chạm đất. Đặt hai bàn tay lên đùi kia để làm điểm tựa. Ngồi càng cao càng tốt, hơi gập người về phía trước bằng hông cho đến khi bạn có thể cảm thấy hơi căng ở phần sau của chân duỗi ra. Lặp lại với bên kia.



Đứng dạng hai chân, nghiêng về phía trước, dựa vào tường và bước một chân ra phía sau. Gập đầu gối trước, giữ cho chân sau thẳng và gót chân chạm sàn. Bạn sẽ cảm thấy căng ở phía sau cẳng chân. Lặp lại với bên kia.



Đứng lên và nắm vào một thứ gì đó chắc chắn để làm điểm tựa. Co một chân lên về phía sau, dùng bàn tay ở cùng bên để giữ mắt cá chân hoặc phía sau của chân. Đưa bàn chân lên về phía hông cho đến khi bạn cảm thấy căng dọc theo mặt trước của đùi. Lặp lại với bên kia.

Giai đoạn 2.

Hoạt động cường độ thấp (điểm RPE từ 2–3)

Ví dụ: đi bộ, làm việc nhà nhẹ nhàng/làm vườn. Nếu điểm RPE cho bất kỳ hoạt động tập luyện nào trong số này lớn hơn 3, không được thực hiện hoạt động đó trong giai đoạn này.

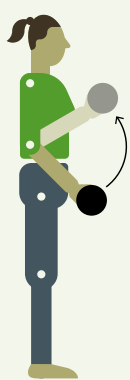
Nếu bạn có thể chịu được điểm RPE từ 2–3, bạn có thể tăng dần thời gian dành cho các bài tập thêm 10–15 phút mỗi ngày. Bạn sẽ cần dành ít nhất bảy ngày trong giai đoạn này mà không bị suy sụp (suy nhược sau gắng sức (PEM)) trước khi chuyển sang cấp độ tiếp theo.

Giai đoạn 3.

Hoạt động cường độ trung bình (điểm RPE từ 4–5)

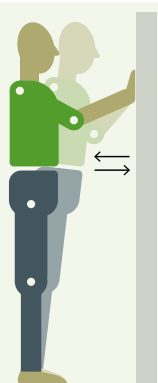
Ví dụ: đi bộ nhanh, đi lên và xuống cầu thang, chạy bộ, làm quen với các tư thế nghiêng, các bài tập đối kháng. Nếu điểm RPE cho bất kỳ hoạt động tập luyện nào trong số này lớn hơn 5, không được thực hiện hoạt động đó trong giai đoạn này.

Ví dụ về các bài tập tăng cường cho TAY



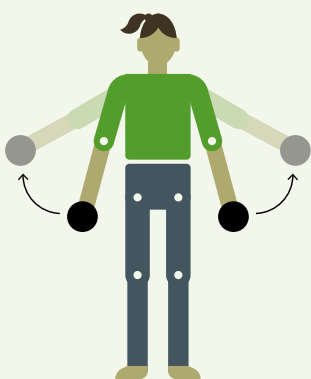
Uốn cong bắp tay

Đặt tay ở hông, mỗi tay cầm một vật nặng, chẳng hạn như hộp thức ăn, với lòng bàn tay hướng lên trên. Nhẹ nhàng nâng phần cẳng tay của cả hai cánh tay (gập cong ở khuỷu tay) đưa vật nặng về phía vai và từ từ hạ lưng xuống một lần nữa. Bạn có thể thực hiện bài tập này khi ngồi hoặc đứng.



Chống vào tường

Đặt hai lòng bàn tay vào tường cao ngang vai, các ngón tay hướng lên trên và hai bàn chân cách tường khoảng 30 cm. Từ từ hạ thấp cơ thể về phía tường bằng cách gập khuỷu tay, sau đó nhẹ nhàng đẩy ra khỏi tường một lần nữa, cho đến khi cánh tay duỗi thẳng.



Nâng cánh tay sang một bên

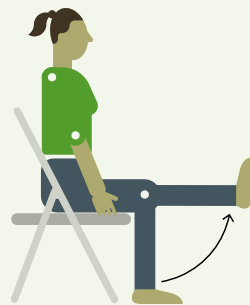
Mỗi tay cầm một vật nặng với cánh tay ở hai bên và lòng bàn tay hướng vào trong về phía cơ thể. Đưa cả hai tay sang một bên, ngang vai (nhưng không cao hơn vai) và từ từ hạ lưng xuống.

Ví dụ về các bài tập tăng cường cho CHÂN



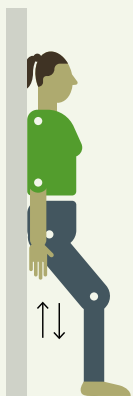
Vận động ngồi-đứng

Ngồi trên ghế với hai bàn chân cách nhau rộng bằng hông. Hai cánh tay đặt hai bên hoặc bắt chéo trước ngực, từ từ đứng lên, giữ nguyên tư thế đếm đến ba và từ từ ngồi xuống ghế.



Duỗi thẳng đầu gối

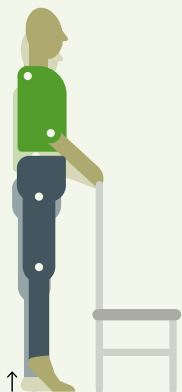
Ngồi trên ghế và khép hai bàn chân. Duỗi thẳng một đầu gối và giữ chân duỗi thẳng trong giây lát, sau đó từ từ hạ xuống. Lặp lại với chân kia. Tăng thời gian duỗi thẳng chân đếm đến ba.



Tập đứng lên-ngồi xuống (squat)

Đứng dựa lưng vào tường hoặc bề mặt ổn định khác và hai chân cách nhau một chút. Di chuyển chân cách tường khoảng 30 cm. Tiếp tục dựa lưng vào tường hoặc bám vào ghế, từ từ

gập đầu gối một khoảng nhỏ; lưng của bạn sẽ trượt xuống tường. Giữ hông cao hơn đầu gối. Tạm dừng một chút trước khi từ từ duỗi thẳng đầu gối trở lại.



Nâng gót chân

Đặt hai bàn tay lên bề mặt ổn định (chẳng hạn như ghế) để giữ thăng bằng, nhưng không dựa vào bề mặt đó. Từ từ đứng lên bằng ngón chân và từ từ hạ thấp lưng một lần nữa.

Giai đoạn 4.

Các bài tập cường độ trung bình với các kỹ năng phối hợp và vận hành (điểm RPE là 5–7)

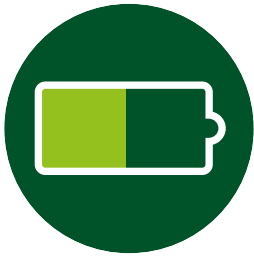
Một số ví dụ: học chạy, đạp xe, bơi lội và khiêu vũ. Nếu điểm RPE cho bất kỳ hoạt động nào trong số này lớn hơn 7, không được thực hiện hoạt động đó trong giai đoạn này.

Giai đoạn 5.

Quay lại các bài tập cơ bản (điểm RPE là 8–10)

Giờ đây, bạn có thể hoàn thành chế độ tập luyện/thể thao/hoạt động thường xuyên trước COVID-19.

Không hoạt động tập luyện nào gây đau đớn. Nếu bạn bị đau, đau ngực hoặc chóng mặt trong khi tập luyện, bạn nên dừng lại ngay lập tức và không bắt đầu lại chương trình tập luyện cho đến khi bạn được chuyên gia chăm sóc sức khỏe thăm khám.



Giữ sức và chế ngự sự mệt mỏi

Cảm giác mệt mỏi là triệu chứng suy nhược được báo cáo nhiều nhất ở những bệnh nhân hồi phục sau COVID-19. Các bệnh nhân mô tả cảm giác này là sự mệt mỏi về thể chất và tinh thần.

Mệt mỏi về thể chất: bạn có thể thấy rằng khi mệt mỏi, cơ thể bạn cảm thấy rất nặng nề và những chuyển động dù là nhỏ cũng mất rất nhiều sức lực.

Mệt mỏi về tinh thần và nhận thức: bạn có thể thấy rằng khi mệt mỏi, bạn sẽ khó suy nghĩ, tập trung hoặc tiếp nhận thông tin mới và trí nhớ cũng như việc học của bạn bị ảnh hưởng. Kể cả việc tìm từ cơ bản và giải quyết vấn đề cũng có thể khó khăn đối với bạn.

Mệt mỏi có thể khiến bạn kiệt sức sau khi hoàn thành công việc thường ngày và bạn có thể thức dậy cũng như đi ngủ với cảm giác mệt mỏi. Mức độ mệt mỏi của bạn có thể thay đổi theo tuần, theo ngày hoặc theo giờ. Bạn có thể không có động lực để làm bất cứ việc gì bởi vì bạn quá mệt mỏi và/hoặc biết rằng việc hoàn thành công việc nhỏ nhất cũng sẽ khiến bạn kiệt sức. Bạn có thể khó giải thích tình trạng kiệt sức cho gia đình, bạn bè và đồng nghiệp.

Giúp người khác hiểu được sự mệt mỏi của bạn và tác động của nó đến với bạn có thể tạo ra sự khác biệt lớn đối với cách bạn đối phó và kiểm soát sự mệt mỏi.

Điều nhịp

Điều nhịp là một chiến lược giúp bạn tránh bị suy sụp và quản lý các hoạt động của mình mà không khiến các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn. Bạn nên xây dựng một kế hoạch hoạt động linh hoạt cho phép bạn duy trì khả năng hiện tại của mình và tránh “làm mọi thứ quá sức”. Sau đó, bạn có thể tăng mức độ hoạt động lên một cách có kiểm soát theo thời gian khi sức lực và các triệu chứng của bạn được cải thiện.

Bằng cách điều chỉnh nhịp độ hoạt động, bạn đảm bảo rằng:

- bạn đang kiểm soát các nhu cầu bạn đặt ra đối với bản thân;
- bạn đang đảm bảo những nhu cầu này phù hợp với khả năng hiện tại của mình; và
- bạn đang bộc lộ cơ thể và tâm trí của mình trước những nhu cầu này một cách thường xuyên và có kiểm soát để hỗ trợ quá trình phục hồi có tiến triển.

Bước đầu tiên là nghĩ xem bây giờ bạn có thể kiểm soát hoạt động ở mức độ nào mà không có nguy cơ bị suy sụp hoặc tái phát. Điều quan trọng là không so sánh bản thân với người khác hoặc với mức độ bạn có thể làm trước đây. Từ đó, bạn sẽ có thể thiết lập cơ sở hoạt động. Đây là số lượng hoạt động bạn có thể thực hiện mỗi ngày một cách an toàn.

Ưu tiên

Khi sức lực của bạn ở mức thấp, bạn có thể cần đảm bảo rằng bạn dành sức lực cho các hoạt động quan trọng nhất đối với bạn. Cũng có thể hữu ích khi xác định những hoạt động nào trong ngày là cần thiết – tức là những việc nào “cần” phải làm và những việc nào bạn “muốn” làm, những hoạt động nào có thể được thực hiện vào một thời điểm hoặc một ngày khác và những hoạt động mà người khác có thể hỗ trợ bạn.

Lập kế hoạch

Khi lập kế hoạch cho một ngày hoặc một tuần, nếu có thể hãy dàn trải các hoạt động thay vì cố gắng thực hiện tất cả các hoạt động trong một ngày. Nghĩ xem sức lực của bạn có thể ở mức tốt nhất khi nào và hãy hoàn thành những việc tốn nhiều sức lực vào lúc này. Có thể xếp loại một hoạt động để không cần phải hoàn thành tất cả các hoạt động cùng một lúc không? Ví dụ, bạn có thể dọn dẹp chỉ một phòng thay vì toàn bộ ngôi nhà trong một lần không?

Cũng như lập kế hoạch cho các hoạt động của bạn, việc lập kế hoạch cho thời gian nghỉ ngơi và thư giãn để giúp bạn “nạp năng lượng” cũng quan trọng không kém. Lập kế hoạch cho nghỉ ngơi nhiều lần trong ngày nếu cần.

Tạo một nhật ký hoạt động hoặc một kế hoạch hàng ngày sẽ giúp bạn điều chỉnh nhịp độ của bản thân và ưu tiên những gì bạn muốn làm và cần làm. Có thể mất một vài lần để đi đúng hướng, nhưng khi bạn cảm thấy đã tìm thấy đúng cấp độ của mình, cần đảm bảo một khoảng thời gian nhất quán trước khi tăng mức độ hoạt động.



Xử lý các vấn đề về giọng nói

Các vấn đề về giọng nói

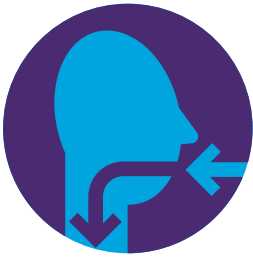
COVID-19 có thể gây đau họng, các cơn ho khó chịu và cảm giác chất nhầy đọng lại trong cổ họng do đó bạn phải hắng giọng thường xuyên. Giọng nói của bạn có thể trở nên yếu ớt, kèm theo hơi thở hoặc khàn khàn, đặc biệt nếu trước đó bạn phải thở bằng máy (đặt ống thở) trong bệnh viện. Bạn có thể cảm thấy cổ họng/đường hô hấp trên nhạy cảm với môi trường xung quanh hơn so với trước khi bị bệnh. Ví dụ: nếu bạn tiếp xúc với mùi thơm nồng, bạn có thể bị ho, cảm giác thắt họng hoặc nghẹt thở. Nếu các triệu chứng không thuyên giảm theo thời gian, vui lòng tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Lời khuyên cho các vấn đề về giọng nói

- Cố gắng uống nhiều nước. Uống nhiều ngụm nước nhỏ trong ngày để giữ giọng.
- Không kéo căng giọng nói. Không nói thầm vì điều này có thể làm căng dây thanh quản. Cố gắng không nói to hoặc hét lên.
- Hít hơi nước (trùm khăn lên đầu và hít hơi nước từ bát nước sôi) trong vòng 10–15 phút có thể giúp giữ ẩm cho thanh quản.
- Bệnh trào ngược dạ dày (đôi khi được gọi là trào ngược axit hoặc ợ chua) rất phổ biến, vì vậy bạn nên tránh ăn khuya hoặc ăn những thức ăn gây khó tiêu.
- Ngừng hút thuốc lá.
- Sử dụng các cách giao tiếp khác, chẳng hạn như viết thư, nhắn tin hoặc sử dụng cử chỉ, nếu bạn cảm thấy khó khăn hoặc không thoải mái khi nói chuyện.

Lời khuyên khi ho dai dẳng

- Thở thở bằng mũi thay vì bằng miệng.
- Thử mút những chiếc kẹo làm từ mật đường có hàm lượng đường thấp.
- Thử “bài tập ngừng ho”. Ngay khi bạn cảm thấy muốn ho, hãy ngậm miệng và dùng tay che miệng lại (LÀM DỊU cơn ho). Đồng thời, hãy NUỐT XUỐNG. DỪNG thở – tạm dừng. Khi bạn bắt đầu thở lại, hãy hít vào và thở ra NHẸ NHÀNG bằng mũi.
- Nếu bạn bị ho vào ban đêm do trào ngược dạ dày, hãy thử nằm nghiêng hoặc dùng gối để đỡ.



Xử lý các vấn đề về nuốt

Bạn có thể cảm thấy khó nuốt thức ăn và đồ uống. Điều này là do các cơ hỗ trợ việc nuốt có thể đã trở nên yếu đi. Đối với những người đã được thở máy trong bệnh viện, ống thở có thể gây ra một số vết bầm tím và sưng cổ họng và thanh quản. Cần chú ý khi nuốt để tránh bị sặc và nhiễm trùng phổi. Điều này có thể xảy ra nếu thức ăn/đồ uống “đi sai đường” và đi vào phổi.

Nếu bạn khó nuốt, những kỹ thuật sau có thể sẽ hữu ích.

- **Ngồi thẳng lưng khi ăn hoặc uống.** Không ăn hoặc uống khi đang nằm.
- **Giữ tư thế thẳng** (ngồi, đứng, đi bộ) ít nhất 30 phút sau bữa ăn.
- **Thử các loại thức ăn có độ đặc khác nhau** (đặc và loãng) để xem một số thức ăn có dễ nuốt hơn những thức ăn khác không. Ban đầu có thể chọn thức ăn mềm, mịn và/hoặc ẩm hoặc cắt thức ăn rắn thành những miếng rất nhỏ. Ăn chậm và không vội.
- **Tập trung khi ăn hoặc uống.** Cố gắng dùng bữa ở một nơi yên tĩnh. Tránh nói chuyện trong khi ăn hoặc uống vì có thể làm mở đường thở và khiến thức ăn hoặc đồ uống đi xuống không đúng cách.
- **Hãy chắc chắn rằng miệng của bạn không có thức ăn** trước khi cắn hoặc nhấp một ngụm. Nếu cần, hãy nuốt lại.
- **Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày** nếu bạn cảm thấy mệt mỏi khi ăn no.
- **Nếu bạn bị ho hoặc bị nghẹn** khi ăn uống, hãy tìm lời khuyên từ chuyên gia y tế, vì thức ăn hoặc đồ uống có thể đi sai đường vào phổi.
- **Giữ cho miệng sạch** bằng cách đánh răng và uống đủ nước.



Dinh dưỡng, bao gồm các vấn đề về mùi vị

COVID-19 có thể ảnh hưởng đến cảm giác thèm ăn và cân nặng theo những cách khác nhau. Bạn có thể đã giảm cân nếu bạn từng nhập viện. Mặt khác, bạn có thể đã tăng cân không mong muốn nếu bạn đang vật lộn với các tình trạng sau COVID và ít vận động hơn trước. Điều quan trọng là phải có chế độ dinh dưỡng tốt và uống đủ nước để hỗ trợ cơ thể phục hồi.

Có chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng

Các khuyến nghị về chế độ ăn uống của WHO có một số khác biệt với các khuyến nghị về chế độ ăn uống tương ứng của Na Uy.

Bạn có thể tìm thông tin về các khuyến nghị hiện tại của Na Uy tại đây:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>

Lời khuyên dành cho các bạn bị giảm mùi vị

- Đảm bảo vệ sinh răng miệng tốt bằng cách đánh răng hai lần mỗi ngày.
- Thực hiện tập luyện khứu giác, bao gồm ngửi chanh, hoa hồng, đinh hương và bạch đàn trong 20 giây mỗi lần, hai lần một ngày.
- Thử dùng các loại thảo mộc và gia vị như ớt, nước chanh và các loại thảo mộc tươi để tăng thêm hương vị cho món ăn của bạn, nhưng hãy thận trọng vì chúng có thể làm trầm trọng thêm tình trạng trào ngược dạ dày.



Xử lý các vấn đề về sự chú ý, trí nhớ và suy nghĩ thông suốt

Bạn có thể gặp một loạt khó khăn với các kỹ năng tư duy (được gọi là “nhận thức”) trong khi phục hồi sau COVID-19. Những khó khăn này có thể bao gồm các vấn đề về trí nhớ, sự chú ý, xử lý thông tin, lập kế hoạch và tổ chức. Đây còn được gọi là “chứng sương mù não”. Chứng sương mù não thường trở nên tồi tệ hơn do mệt mỏi, có nghĩa là bạn càng mệt mỏi, bạn càng gặp nhiều khó khăn trong kỹ năng tư duy.

Điều quan trọng là bạn và gia đình phải nhận biết được liệu bạn có đang gặp phải những khó khăn này hay không, vì chúng có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ, hoạt động hàng ngày và việc bạn trở lại làm việc hoặc học hành. Nếu bạn gặp bất kỳ khó khăn nào trong số này, các chiến lược dưới đây có thể hữu ích.

- **Giảm thiểu sự xao nhãng:** cố gắng làm việc trong môi trường yên tĩnh không bị phân tâm. Bạn có thể sử dụng nút bịt tai nếu cần. Nếu bạn bị phân tâm khi đọc văn bản, hãy chặn các phần của văn bản bằng cách sử dụng giấy hoặc sử dụng ngón tay làm điểm đánh dấu.
- **Hoàn thành các hoạt động khi ít mệt mỏi hơn:** khi hoàn thành một công việc đòi hỏi kỹ năng tư duy, hãy lên kế hoạch cho việc này vào thời điểm bạn ít mệt mỏi hơn. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi sau một ngày làm việc, hãy thực hiện công việc vào buổi sáng.
- **Thường xuyên nghỉ giải lao:** nếu vấn đề trở nên tệ hơn do mệt mỏi, hãy làm việc trong thời gian ngắn hơn và nghỉ giải lao.
- **Đặt ra những mục tiêu hợp lý:** có một cái gì đó chắc chắn để hướng tới sẽ giúp bạn duy trì động lực. Đảm bảo rằng bạn đặt ra các mục tiêu thực tế có thể đạt được – ví dụ: chỉ đọc năm trang sách mỗi ngày.
- **Có lịch trình:** cố gắng thiết lập lịch làm việc hàng ngày/hàng tuần. Có thể hữu ích nếu lập kế hoạch hoạt động sớm. Cũng có thể hữu ích nếu ghi lại hoặc chia nhỏ công việc thành các phần có thể quản lý.
- **Sử dụng các biện pháp khuyến khích:** khi bạn đạt được một mục tiêu, hãy tự thưởng cho mình – hãy thử làm việc gì đó rất đơn giản, chẳng hạn như uống một tách trà hoặc cà phê, xem TV hoặc đi dạo.
- **Mỗi lần một việc:** đừng vội vàng hoặc cố gắng tiếp nhận quá nhiều thông tin cùng một lúc, vì điều này có thể dẫn đến sai sót.
- **Phương tiện hỗ trợ:** sử dụng danh sách, ghi chú, nhật ký và lịch trình có thể giúp hỗ trợ trí nhớ và thói quen của bạn.
- **Bài tập trí não:** bạn có thể thử các sở thích mới, câu đố, trò chơi chữ và số, bài tập trí nhớ hoặc đọc để giúp bạn tư duy. Bắt đầu với các bài tập trí não thách thức bạn nhưng có thể đạt được và tăng độ khó khi bạn có thể. Điều này rất quan trọng để bạn duy trì động lực



Kiểm soát sự căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và các vấn đề về giấc ngủ

Không khỏe do COVID-19 và có các triệu chứng lâu dài hơn có thể là một trải nghiệm căng thẳng. Dễ hiểu là điều này có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn. Không có gì bất thường khi bạn trải qua cảm giác căng thẳng, lo âu (lo lắng, sợ hãi) hoặc trầm cảm (tâm trạng chán nản, buồn bã). Bạn có thể nhận thấy những suy nghĩ hoặc cảm giác khó chịu liên quan đến sự tồn tại của mình, đặc biệt nếu bạn rất không khỏe. Tâm trạng của bạn có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn do bạn thất vọng về việc chưa thể trở lại công việc hoặc các hoạt động hàng ngày theo cách bạn muốn.

Thư giãn

Thư giãn giúp tiết kiệm sức lực có hạn của bạn trong thời gian hồi phục. Thư giãn có thể giúp kiểm soát sự lo lắng và cải thiện tâm trạng. Dưới đây là một ví dụ về kỹ thuật thư giãn.

Kỹ thuật căn bản

Hít thở nhẹ nhàng chậm rãi và tự hỏi bản thân:

				
Năm điều tôi có thể nhìn thấy là gì?	Bốn điều tôi có thể cảm nhận được là gì?	Ba điều tôi có thể nghe là gì?	Hai thứ tôi có thể ngửi thấy là gì?	Một thứ tôi có thể nếm là gì?

Hãy suy nghĩ câu trả lời một cách chậm rãi, từng ý một và dành ít nhất 10 giây để tập trung vào từng câu.

Cần nhớ rằng các triệu chứng là một phần bình thường của quá trình hồi phục sau COVID-19. Lo lắng và suy nghĩ về các triệu chứng thường có thể khiến cho chúng trở nên tồi tệ hơn. Ví dụ: nếu bạn tập trung vào chứng đau đầu, bạn có thể bị đau đầu nhiều hơn.

Ngoài ra, cần biết là các triệu chứng thường có mối liên hệ với nhau: một triệu chứng gia tăng khiến một triệu chứng khác gia tăng. Nếu bạn mệt mỏi, khả năng tập trung của bạn sẽ bị ảnh hưởng, do đó trí nhớ của bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng, điều này có thể khiến bạn lo lắng và mệt mỏi hơn. Như bạn có thể thấy, tất cả những điều này sẽ tạo thành một chu trình. Do đó, một lĩnh vực được cải thiện sẽ khiến một lĩnh vực khác được cải thiện.

Sau đây là một số việc đơn giản bạn có thể làm.

– Ngủ đủ giấc:

- o có thói quen đi ngủ và thức dậy đều đặn, sử dụng báo thức để nhắc nhở nếu cần;
- bạn hoặc gia đình/người chăm sóc có thể cố gắng đảm bảo rằng môi trường của bạn không có những thứ có thể gây trở ngại cho bạn, chẳng hạn như quá nhiều ánh sáng hoặc tiếng ồn;
- cố gắng ngừng sử dụng các thiết bị điện tử như điện thoại và máy tính bảng một giờ trước khi đi ngủ;
- việc này cũng sẽ giúp bạn giảm thiểu lượng nicotine (chẳng hạn như hút thuốc), caffeine và rượu được nạp vào; và
- thử các kỹ thuật thư giãn để đi vào giấc ngủ.

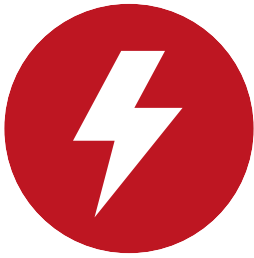
– Các kỹ thuật thư giãn thay thế: ví dụ về các kỹ thuật thư giãn bao gồm thiền, chánh niệm, hình ảnh hoặc hình dung có hướng dẫn, tắm, liệu pháp hương thơm, Thái Cực Quyền, yoga và âm nhạc.

– Duy trì kết nối xã hội rất quan trọng đối với sức khỏe tinh thần. Trò chuyện với những người khác có thể giúp bạn giảm bớt căng thẳng và cảm thấy được hỗ trợ.

– Ăn uống lành mạnh và từng bước quay lại các sở thích hoặc hoạt động hàng ngày trong khả năng tốt nhất của bạn sẽ giúp bạn cải thiện tâm trạng.

Làm những việc quan trọng trong thời gian căng thẳng: một tập sách hướng dẫn có minh họa cung cấp cho bạn những kỹ năng thực tế cần thiết để đối phó với sự căng thẳng. Bạn có thể truy cập sách hướng dẫn tại:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

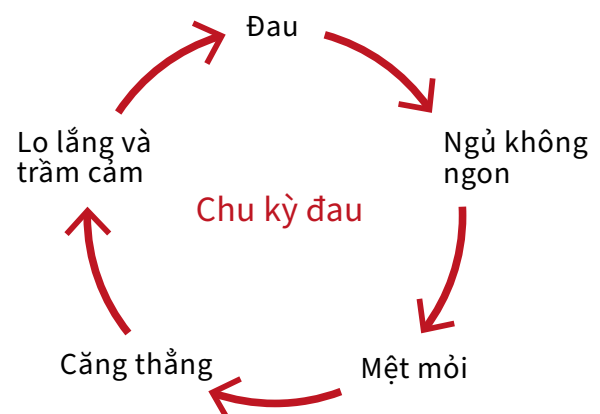


Kiểm soát cơn đau

Đau là một triệu chứng thường được báo cáo ở những người hồi phục sau COVID-19. Có thể đau ở các vùng cụ thể của cơ thể (đau khớp, đau cơ, đau đầu, đau ngực và đau bụng) hoặc đau toàn thân và lan rộng. Đau dai dẳng (kéo dài hơn ba tháng) có thể gây mất ngủ và ảnh hưởng đến giấc ngủ, mức độ mệt mỏi, tâm trạng và khả năng tập trung hoặc làm việc của bạn. Nếu bạn gặp các triệu chứng đau cụ thể, chẳng hạn như đau ngực, và các triệu chứng này trầm trọng hơn khi hoạt động, bạn nên tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe

Lời khuyên về kiểm soát cơn đau

- Đối với đau khớp, cơ hoặc đau toàn thân, bạn có thể uống thuốc giảm đau không kê đơn như paracetamol hoặc ibuprofen cùng với thức ăn.
- Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể tư vấn về các loại thuốc giúp giảm cơn đau không đáp ứng với thuốc giảm đau không kê đơn.
- Rất khó để loại bỏ hoàn toàn cơn đau dai dẳng. Cố gắng kiểm soát cơn đau cho phép bạn hoạt động tốt hơn và ngủ ngon hơn, đồng thời tham gia vào các hoạt động thiết yếu hàng ngày.
- Ngủ ngon có thể giúp giảm các triệu chứng đau. Sử dụng thuốc giảm đau trước khi đi ngủ có thể hữu ích nếu cơn đau ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.
- Nghe nhạc thư giãn hoặc thiền cũng có thể giúp giảm mức độ đau.
- Điều chỉnh nhịp độ các hoạt động hàng ngày là một trong những công cụ quan trọng để kiểm soát cơn đau. Tập luyện nhẹ nhàng cũng giúp giải phóng các hóa chất bên trong cơ thể, được gọi là endorphin, do đó giảm mức độ đau.
- Hãy yên tâm rằng đau là một triệu chứng phổ biến và vượt qua một số cơn đau có thể giúp phá vỡ vòng luẩn quẩn của cơn đau. Bạn có thể cố gắng vượt qua cơn đau nhẹ nhưng đừng cố gắng quá sức đến mức khiến cơn đau và mức độ mệt mỏi trở nên trầm trọng hơn (suy nhược sau gắng sức (PEM)).





Trở lại làm việc

Trở lại làm việc có thể là một thách thức sau COVID-19 và cần lập kế hoạch và quản lý cẩn thận để đảm bảo bạn đã sẵn sàng. Dưới đây là những lưu ý khi bạn trở lại làm việc.

- Nghỉ làm cho đến khi bạn cảm thấy đủ khỏe.
- Thông báo cho chủ lao động về tình trạng sức khỏe của bạn.
- Nếu bạn cảm thấy đủ khỏe để trở lại làm việc, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe và dịch vụ chăm sóc sức khỏe nghề nghiệp của chủ lao động để được phép trở lại làm việc.
- Xem xét trách nhiệm công việc của bạn và đánh giá xem bạn có thể đảm nhận toàn bộ vai trò hay chỉ một phần của vai trò đó.
- Thảo luận với chủ lao động về một kế hoạch trở lại làm việc liên quan đến việc tăng dần số lượng công việc trong một khoảng thời gian (hay còn gọi là “trở lại làm việc theo từng giai đoạn”) và được xem xét thường xuyên. Điều này có thể giúp ngăn chặn tình trạng tái phát bệnh và nghỉ việc thêm nữa. Khi trở lại làm việc, bạn có thể điều chỉnh mô hình công việc, chẳng hạn như thời gian bắt đầu và kết thúc, làm việc tại nhà hoặc bắt đầu với các công việc nhẹ nhàng hơn.
- Chủ lao động cần hỗ trợ bạn trong quá trình trở lại làm việc theo từng giai đoạn này, có thể mất vài tuần hoặc vài tháng tùy thuộc vào tính chất của các triệu chứng và tính chất công việc.
- Nếu không thể đáp ứng các yêu cầu của vai trò công việc, bạn có thể cân nhắc thay đổi trách nhiệm hoặc triển khai lại.
- Nếu bạn cho rằng tình trạng sức khỏe của mình có khả năng ảnh hưởng đến công việc về lâu dài, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe và chủ lao động để có thể thực hiện những điều chỉnh cần thiết dựa trên các chính sách của quốc gia và các yêu cầu của luật pháp.

Nhật ký theo dõi triệu chứng

Vui lòng cho biết trong cột đầu tiên đây là một triệu chứng mới kể từ khi bị bệnh hay là một triệu chứng cũ bạn đã mắc phải trước khi mắc COVID-19.

Trong các cột tiếp theo, hãy cho điểm từng triệu chứng trên thang điểm từ **0-3** (**0 không có triệu chứng, 1 tình trạng nhẹ, 2 tình trạng vừa phải, 3 tình trạng nghiêm trọng hoặc xáo trộn cuộc sống**).

Nhập điểm mỗi tuần một lần để cho biết các triệu chứng của bạn đang tốt lên hay xấu đi (tái phát).

Triệu chứng	Triệu chứng mới	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày	Ngày
		Có/Không	Điểm 0-3	Điểm 0-3	Điểm 0-3	Điểm 0-3	Điểm 0-3
Bạn có bị khó thở khi đi lên cầu thang hoặc mặc quần áo không?							
Bạn có bị ho/viêm họng/thay đổi giọng nói không?							
Bạn có bị thay đổi về khúu giác hoặc vị giác không?							
Bạn có gặp khó khăn khi nuốt chất lỏng hoặc chất rắn không?							
Bạn có cảm thấy mệt mỏi trong ngày không?							
Bạn có thấy các triệu chứng trở nên tệ hơn từ 6-24 giờ sau khi gặng sức về thể chất hoặc tinh thần không?							
Bạn có bị đau (đau khớp/đau cơ/đau đầu/đau bụng) không?							
Bạn có bị đánh trống ngực (nhịp tim đập nhanh) khi di chuyển hoặc hoạt động không?							
Bạn có bị chóng mặt khi di chuyển hoặc hoạt động không?							
Bạn có gặp khó khăn với giấc ngủ không?							
Bạn có gặp khó khăn về nhận thức (trí nhớ/tập trung/lập kế hoạch) không?							
Bạn có cảm thấy lo lắng không?							
Bạn có cảm thấy bị suy nhược hay sức khỏe giảm sút không?							
Bạn có gặp khó khăn trong giao tiếp (tìm từ thích hợp) không?							
Bạn có gặp vấn đề về di chuyển không?							
Bạn có gặp khó khăn khi thực hiện các hoạt động chăm sóc cá nhân như tắm rửa hoặc mặc quần áo không?							
Bạn có gặp khó khăn khi thực hiện các hoạt động hàng ngày khác như làm việc nhà hoặc đi mua sắm không?							
Bạn có gặp khó khăn khi chăm sóc các thành viên trong gia đình hay giao lưu với bạn bè không?							
Các triệu chứng khác (điền vào) -							
Các triệu chứng khác (điền vào) -							
Các triệu chứng khác (điền vào) -							

**World Health Organization
Regional Office for Europe**

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark

Tel.: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int

Website: www.euro.who.int

© World Health Organization 2021.

Một số quyền được bảo lưu.

Tài liệu này được cung cấp theo
giấy phép CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Ấn bản thứ hai

WHO/EURO:2020-855-40590-59892

Bản dịch này không do Văn Phòng Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) Khu Vực Châu Âu thực hiện. Văn Phòng Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) Khu Vực Châu Âu không chịu trách nhiệm về nội dung hay tính chính xác của bản dịch này. Ấn bản gốc bằng Tiếng Anh sẽ là ấn bản có tính chất ràng buộc và xác thực: Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness, second edition. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.

Tài liệu này được dịch từ tài liệu gốc của WHO bằng tiếng Anh. Tổng cục Y tế Na Uy chịu trách nhiệm dịch sang tiếng Na Uy sau khi WHO cho phép sử dụng lại.