

# 感染 COVID-19 后

(After COVID-19)

## 康复指导信息和资源

(Information and resources to help you recover)

从 COVID-19 中康复可能十分困难，并且每个人的情况都不一样，但您并非孤身一人。以下资源和支持可帮助您或所爱之人管理感染 COVID-19 后面临的长期健康问题。

这组资源可以帮助您了解 COVID-19 的影响，并应对您可能遇到的健康问题。还可以帮助您与医疗保健提供者一起制定计划，以便改善健康及管理症状。在康复期间制定计划有助于您继续做需要做和想要做的事情。

### 什么是 COVID 长期综合症？

(What is long COVID?)

COVID 长期综合症是指首次确诊感染 COVID-19 后，症状持续 12 周以上。

无论年龄或健康状况如何，每个人从 COVID-19 康复的情况都不一样。有的人在数日或数周后便有所好转。而有的人可能需要数月或更长时间来康复。

关于 COVID 长期综合症的研究正在不断开展，我们也在持续了解相关信息。此处信息体现我们目前所知，且会定期予以审查。

### 此资源适合哪些群体？

(Who is this resource for?)

此资源适用于从 COVID-19 康复、有长期健康问题的人士，也适用于照护 COVID-19 康复者的任何人。

此资源为一般信息。是否适用取决于您的症状、限制和康复情况。请谨记在 COVID-19 康复期间控制节奏。

### 我应该向谁寻求帮助？

(Who should I call for help?)

每个人从 COVID-19 康复的情况都不一样。如果出现以下情况，请向您的医疗保健提供者咨询康复计划以及最适合您的方案：

- 对康复事宜感到担忧
- 感到呼吸急促，经各种尝试后仍未好转
- 做通常很轻松的事情时呼吸十分急促
- 认为注意力、记忆力、思考能力或体力水平没有好转
- 出现的症状让您难以或无法开展常规日常活动（例如自我照护、复工或返校）
- 感到抑郁、焦虑或有压力，且此类情绪未有缓解



如遇紧急医疗情况，请立即拨打 911。其中包括：

- 难以呼吸或呼吸困难
- 胸部剧烈疼痛
- 无法顺利清醒
- 意识混乱
- 晕倒或昏厥

您还可以拨打以下支持专线寻求帮助：

- **复健服务咨询专线：**如果您对症状、营养或康复计划有任何疑问，且并非紧急情况，请拨打 1-833-379-0563。
- **心理健康服务专线：**如果您对心理健康有任何疑问或顾虑，请拨打 1-877-303-2642。
- **土著居民健康服务帮助热线：**如果您是土著居民，且对 Alberta Health Services 有疑问、有任何顾虑或需要帮助来使用医疗保健系统，请拨打 1-844-944-4744。

**最后审查日期：**2022 年 9 月 29 日

**作者：**Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network、Allied Health Professional Practice and Education，以及 Health Professions Strategy and Practice

本资料不可替代合格专业医务人员的建议。本资料按“现况”及“现有”基础提供，仅用作一般信息。Alberta Health Services 已采取合理措施确保信息准确性，但对于此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或是否适合某种特定用途不做任何明示、暗示或法定陈述或保证。Alberta Health Services 特此声明，对于使用这些资料以及由此造成的任何索赔、诉讼、请求或起诉，概不承担任何责任。

# 感染 COVID-19 后

(After COVID-19)

## 症状

(Symptoms)

如果您曾感染 COVID-19，其症状可能会缓慢消失，或日后可能会出现新症状。阅读以下内容，了解从 COVID-19 康复期间可以如何管理自己的症状。

## 呼吸

(Breathing or respiratory)

- 持续咳嗽
- 呼吸急促（感觉自己无法深呼吸）

## 头痛、眩晕和头晕

(Headache, dizziness, and light headedness)

- 眩晕：头晕和眩晕症
- 头痛

## 心脏

(Heart)

- 心悸（心跳加快或心律不齐）

## 心理健康和脑雾

(Mental health and brain fog)

- 混乱或难以集中注意力
- 脑雾、记忆力不佳和难以集中注意力
- 抑郁、焦虑、压力

## 营养、饮食、吞咽

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- 腹泻
- 便秘
- 恶心和呕吐
- 吞咽问题（吞咽困难）

## 疼痛和发烧

(Pain and fever)

- 肌肉和关节疼痛
- 咽喉痛
- 发烧



## 睡眠

### (Sleep)

- 疲劳（感觉非常虚弱或疲倦）
- 睡眠问题

## 视觉、听觉、味觉、嗅觉

### (Vision, hearing, taste, smell)

- 视觉变化
- 耳鸣
- 听觉变化
- 失去味觉（味觉丧失）
- 失去嗅觉（嗅觉丧失）

**最后审查日期：**2022 年 9 月 29 日

**作者：**Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network、Allied Health Professional Practice and Education，以及 Health Professions Strategy and Practice

本资料不可替代合格专业医务人员的建议。本资料按“现况”及“现有”基础提供，仅用作一般信息。Alberta Health Services 已采取合理措施确保信息准确性，但对于此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或是否适合某种特定用途不做任何明示、暗示或法定陈述或保证。Alberta Health Services 特此声明，对于使用这些资料以及由此造成的任何索赔、诉讼、请求或起诉，概不承担任何责任。

# 感染 COVID-19 后

(After COVID-19)

## 自我护理

(Self-care)

如果您感染 COVID-19，您可能起床非常困难、感到疲倦并且不像往常那样精力充沛。在康复期间调整节奏十分重要。进一步了解在从 COVID-19 康复期间如何恢复日常生活。

### 进一步了解以下问题：

(Read more about)

[回归日常](#)

[管理精力](#)

[健康饮食](#)

[优质睡眠](#)



## 自我护理：回归日常

(Self-care: Getting back into a routine)

感染 COVID-19 后，您可能无法像以往那样精力充沛。您所做的每一件事都需要精力，而现在完成日常任务可能比以前更耗费精力。

准备好后，尝试自己起床和穿衣，并恢复基本的日常生活。这样有利于您的康复，还可以预防失调现象。“失调”是一个术语，指一个人一段时间未运动后会失去精力并且体质下降，比如因生病长期卧床。请务必在安全的情况下尽快开始活动；整天或一天中的大部分时间躺在床上时间越长，失去的精力就越多，体质下降也越多，康复的时间也就越长。

日常活动包括：

- 洗脸
- 刷牙
- 穿衣
- 到厨房获取食物
- 睡前换上睡衣

做这些日常活动对肌肉、精力、心脏、肺和情绪都有益处。请按照自己的节奏进行。如果当天您只有完成起床和穿衣的精力，也无需焦虑。

## 自我护理：管理您的精力

(Self-care: Managing your energy)

管理、节省或保存精力是指尽可能以最轻松的方式完成日常活动。这对您的康复十分重要，因为您可能会感觉比平时更疲惫。规划您的活动、调整节奏以及决定对您重要的事项等都可以帮助您管理精力。

### 有哪些方法可以管理精力？

(What are some ways to manage my energy?)

您可以从以下链接了解从 COVID-19 中康复时如何谨慎管理精力。

- [患有慢性阻塞性肺病 \(chronic obstructive pulmonary disease, COPD\) 或其他慢性病（包括 COVID-19）时如何保存精力](#)
- [调整节奏和保存精力](#)（请注意，此建议不仅适用于脑震荡，还适用于 COVID-19 康复。）

### 什么工具可以帮助我管理精力？

(What tools can help me manage my energy?)

许多设备或工具（称为辅助设备或自适应设备）都可以帮助您管理精力。具体包括：

- 洗漱和穿衣工具
- 日常家务工具
- 移动工具
- 自适应设备，例如 [4 轮助行器](#)、沐浴便椅或带扶手的加高马桶座

### 进一步了解可以帮助您在康复期间节省精力的辅助设备

许多社区提供可短期租借的设备。如需要，请咨询您的医疗保健提供者如何短期租借设备。如果您在寻找或借用设备方面需要帮助，可以致电 [AHS 康复咨询热线](#) (AHS Rehabilitation Advice Line)。参阅[资源部分](#)了解更多信息。

## 自我护理：健康饮食

(Self-care: Eating well)

食物可以补充精力。当您生病和从 COVID-19 中康复时，规律饮食非常重要。

### 哪些营养有利于我康复？

(What nutrition do i need to recover?)

为补充所需营养，便宜每日进食多样化的食物，例如：

- 蛋白质类（肉、家禽、鱼、蛋、奶制品、豆类和扁豆）有助于维持和重建肌肉
- 水果、蔬菜和全谷物类富含维生素、矿物质和纤维，有助于身体康复
- 健康脂肪（坚果类、橄榄油、鲑鱼等多脂鱼类和鳄梨）有助于补充精力与营养，促进康复
- 流质类（水、咖啡或茶、牛奶或植物性饮料、运动饮料和营养剂），如果您出现发烧、呕吐或腹泻等病症，需多饮用流质类。

### 如果我的精力水平低下，该如何饮食？

(How can I eat and drink when my energy is low?)

以下是在您感到疲惫或精力水平低下时的一些饮食建议：

- 小口进食，有利于在进食时呼吸。
- 细嚼慢咽，每吃一口都停下来喘口气。
- 少食多餐，每天进食 5 至 6 次小份量餐点，而不是 3 顿大餐。
- 如果您感觉十分疲惫，无法按时吃完正餐或加餐，请食用一些能量（热量）和蛋白质含量更高的食物和饮料。例如在冰沙中加入希腊或冰岛酸奶、在三明治中加入鳄梨或者在食物中加入磨碎的奶酪或坚果酱。
- 先吃饭再喝水，以免很快就有饱腹感。
- 如果您需要边吃边喝，请小口饮用少量水。
- 即使没有饥饿感，也要每 2 到 3 小时加餐一次。
- 在正餐或加餐中添加营养剂、能量棒或布丁，以摄入额外的能量和蛋白质。
- 如果您感到窒息或吞咽困难，请参阅饮食和吞咽部分以获取更多建议。



## 我可以在何处了解更多信息以及找到帮助我健康饮食的资源？

(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

在您康复期间，请参阅以下链接以了解更多关于健康饮食、营养以及规划和购买健康食品的信息。

- [COVID-19: 恢复营养 — Alberta Health Services 营养服务](#)
- [选择和准备健康食物 — Alberta Health Services 营养服务](#)
- [营养和身体活动](#)
- [膳食计划（菜单规划工具和食品清单）](#)
- [健康食品清单示例](#)

如果 COVID-19 让您更难获得食物（例如，无法出门或失去收入），请前往[资源部分](#)查找可提供帮助的机构。

## 自我护理：优质睡眠

(Self-care: Sleeping well)

不同的人需要的睡眠时间不同。在您康复期间，需要更多睡眠属于正常现象。您可能需要在白天休息或小睡——这没关系。您的身体正在努力恢复。

您睡了多少个小时并不重要，重要的是您醒来时的感觉如何。如果您感觉没有恢复精力，您可能需要更多的睡眠。

以下链接针对您可能存在的睡眠问题提供相关信息，并提供提高睡眠质量的建议：

- [睡眠与健康](#)
- [失眠：改善睡眠质量](#)
- [年满 12 岁人士的睡眠问题](#)
- [睡眠日志（活动）](#)
- [30 天让您得到充分休息（活动）](#)

如果您仍有睡眠问题，请咨询您的医疗保健提供者、药剂师或致电 **811 联系 Health Link**。

**最后审查日期：**2022 年 9 月 29 日

**作者：**Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network、Allied Health Professional Practice and Education，以及 Health Professions Strategy and Practice

本资料不可替代合格专业医务人员的建议。本资料按“现况”及“现有”基础提供，仅用作一般信息。Alberta Health Services 已采取合理措施确保信息准确性，但对于此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或是否适合某种特定用途不做任何明示、暗示或法定陈述或保证。Alberta Health Services 特此声明，对于使用这些资料以及由此造成的任何索赔、诉讼、请求或起诉，概不承担任何责任。

## 感染 COVID-19 后

(After COVID-19)

### 大脑健康和心理健康

(Brain health and mental health)

如果您曾感染 COVID-19，您可能难以集中注意力，记忆力也有所下降。您可能还会感到抑郁、焦虑或出现其他心理健康问题。请参阅下文，进一步了解如何在 COVID-19 康复期间管理大脑健康和心理健康。

#### 进一步了解以下问题：

(Read more about this)

- 脑雾、记忆力不佳和难以集中注意力
- 抑郁、焦虑、压力



## 大脑健康和心理健康：脑雾、记忆力不佳和难以集中注意力

(Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

COVID-19 患者通常出现以下方面的问题：

- 思考能力
- 记忆力
- 专注度或注意力

如果您在这些方面出现问题，请务必与您的家人讨论此事。思考能力、记忆力和注意力发生变化后，您的人际关系、日常活动、复工或返校事宜都会受到影响。这些问题可能在数周后消失，也可能持续数月。如果记忆力或思考能力并未改善，请联系您的医疗保健提供者，或者咨询心理医生或职业治疗师。

### 我可以做什么来应对思考能力、注意力或记忆力问题？

(What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

如果您无法清楚思考、难以集中注意力或记忆力下降，可以尝试采取以下行动。您还可以参阅[管理体力](#)以及[复工或返校](#)一节，以了解可能有所帮助的更多建议。

### 锻炼身体以帮助恢复大脑健康

如果您感到虚弱、呼吸急促或容易疲劳，您可能难以进行运动。试着慢慢在日常生活中融入低强度运动。请参考[运动](#)一节中的部分建议，帮助您开始运动。

### 脑力锻炼

试着做您喜欢的事情，让大脑运作起来。先着手于比较困难但仍然可以完成的任务。在您准备好之后逐步挑战更加困难的任务。您可以尝试：

- 新的爱好或活动
- 拼图
- 文字或数字游戏
- 记忆练习
- 阅读

### 列清单、做备注及设置提醒

试着在手机上设定闹钟，提醒您需做事项。制定每日清单或在您能看到的地点做备注以提醒自己。

## 将任务拆分为小步骤

您可以将较大的任务拆分为小任务。这样有助于让任务变得更轻松。例如，您在早上可以做以下事情：

1. 起床、刷牙金额梳头发。
2. 休息。
3. 穿衣。
4. 休息。
5. 准备早餐，然后享用。
6. 休息。

进一步了解如何管理记忆力下降问题和日常活动。

# 大脑健康和心理健康：抑郁、焦虑、压力

(Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

感染 COVID-19 后心理健康会受到影响。在身体不适及康复期间，人们通常会感到有压力、焦虑（担心、恐惧）或抑郁（情绪低落、无助）。

管理这些情绪是康复过程中的重要环节。

如果您拥有心理健康服务提供者，最好在康复期间与之交谈。许多提供者通过电话或线上渠道提供支持。如果您没有心理健康支持且症状并未好转，请联系您的医疗保健提供者（例如家庭医生），或拨打 Alberta Health Services [心理健康服务专线](#) 寻求帮助。

也可以通过与其他人建立联系来改善心理健康。如果您无法面对面与他人互动，请通过线上渠道或手机与朋友或家人保持联系。请记住，您可以寻求帮助。让家人和朋友知道，在您康复期间，他们可以通过与您保持联系来提供帮助，即便您无法立即作出回应。

如需进一步了解压力、焦虑和抑郁相关信息以及实用改善方法，请点击下方链接。同时，请参阅[资源](#)一节，查找可提供帮助的更多地点。

## 抑郁

(Depression)

- 抑郁
- 抑郁、焦虑和生理健康问题
- 抑郁：消除消极想法

## 焦虑

(Anxiety)

- 焦虑
- 焦虑：消除消极想法

## 压力

(Stress)

- 压力管理减
- 压方式

**最后审查日期：**2022 年 9 月 29 日

**作者：**Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network、Allied Health Professional Practice and Education，以及 Health Professions Strategy and Practice

本资料不可替代合格专业医务人员的建议。本资料按“现况”及“现有”基础提供，仅用作一般信息。Alberta Health Services 已采取合理措施确保信息准确性，但对于此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或是否适合某种特定用途不做任何明示、暗示或法定陈述或保证。Alberta Health Services 特此声明，对于使用这些资料以及由此造成的任何索赔、诉讼、请求或起诉，概不承担任何责任。

# 感染 COVID-19 后

(After COVID-19)

## 复工或返校

(Returning to work or school)

感染 COVID-19 后，以缓慢的速度恢复日常活动十分重要。每个人都以不同的速度或节奏复工、返校或恢复其他日常活动。

### 何时适合恢复日常活动？

(When is the right time to go back?)

部分人群会在隔离结束后便感觉自身状况良好，能够复工或返校。有的人的症状可能会持续数月，如感觉非常疲劳、呼吸急促、记忆力减退等。这些症状可能会导致患者更难恢复日常活动。（请参阅[症状和大脑健康](#)等节，以了解更多信息）如果您仍有症状，那么现在恢复日常活动还为时尚早。请向您的医疗保健提供者咨询最适合您的方案。

### 我怎样才能更轻松地复工或返校？

(How can I make going back to work or school easier?)

在您感觉自己做好准备之前，请勿一次性恢复所有日常活动。恢复健康后，您最好逐步回到正常的工作或学习中。这可能意味着：

- 与您的雇主沟通有关逐步复工、变更工作时间或居家工作事宜
- 在恢复过程中，担任对您而言较为轻松的职位
- 确保充分休息
- 和您的校长或老师一起制定计划，按您自己的节奏学习
- 获得儿童托育方面的支持

以下链接中有更多信息，还有感染 COVID-19 后复工和返校的小贴士及建议。

- [工作和学校](#)（请注意，此网页上的信息也适用于患病后及脑损伤后复工和返校的人群）
- [返校和恢复运动](#)（请注意，此网页上的信息也适用于患病后及脑损伤后返校和恢复运动的儿童）
- [复工？](#)（请注意，这些小贴士也适用于患病后及背部损伤后的人群）
- [基本原则：复工计划](#)（这是加拿大政府的资源，为您在康复期间的复工计划提供建议）

### 如果我在感染 COVID-19 后遭到欺凌或侮辱该怎么办？

感染 COVID-19 后，部分人群在复工或返校时可能会遭到欺凌或侮辱。这是指其他人因为您患病而恶劣地对待您或责怪您。如果这样的事发生在



您身上，请寻求帮助。您没有做错什么，您的工作单位或学校需要为您的康复提供支持。

请访问与 COVID-19 相关的污名进一步了解。

**最后审查日期：**2022 年 9 月 29 日

**作者：**Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network、Allied Health Professional Practice and Education，以及 Health Professions Strategy and Practice

本资料不可替代合格专业医务人员的建议。本资料按“现况”及“现有”基础提供，仅用作一般信息。Alberta Health Services 已采取合理措施确保信息准确性，但对于此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或是否适合某种特定用途不做任何明示、暗示或法定陈述或保证。Alberta Health Services 特此声明，对于使用这些资料以及由此造成的任何索赔、诉讼、请求或起诉，概不承担任何责任。



# 感染 COVID-19 后

(After COVID-19)

## 身体活动和锻炼

(Physical activity and exercise)

这只是关于身体活动和锻炼的一般性建议。这些建议不一定适用于您，具体取决于您的症状、限制以及康复情况。例如，锻炼可以帮助有些人康复，但也可能会加重有些人的病情。

进一步了解以下问题：

[感染 COVID-19 后的身体活动](#)

[感染 COVID-19 后的锻炼](#)

[锻炼指导与支持](#)



## 感染 COVID-19 后的身体活动

(Physical activity after COVID-19)

身体活动需要耗费精力，活动程度可轻微，也可剧烈。感染 COVID-19 后，您的精力可能不如从前，因此无法像生病前那样保持活跃。在完成难度更大且更剧烈的任务之前，请先恢复日常生活，尝试强度较低的活动。

### 什么是身体活动？

(What is physical activity?)

身体活动指您在一天内所做的任何运动。以下是一些例子：

- 在家里走动、走到社区信箱或者上楼梯
- 洗澡、穿衣或其他自理活动
- 洗衣服、吸尘和其他家务或打扫院子
- 抬举箱子、反复伸手或其他工作场所的任务
- 步行去商店、骑自行车上班
- 园艺、运动或其他让您活动的爱好
- 锻炼

### 在开始身体活动之前我应该了解什么？

(What should I know before starting physical activity?)

当您感染 COVID-19 或仍有相关症状时，您可能很难进行日常活动。**谨慎、缓慢地**增加活动，请勿过度运动。

- **避免**在疲劳时硬撑。这样可能会加重您的病情。
- 即使感觉身体状况良好，也不要过度活动。否则未来几天，您的病情可能会恶化。
- **请勿**尝试感染前会进行的所有活动。从较简单的活动开始，在病情未恶化、不再反复且无新症状出现的时候再开始逐渐增加。

### 有哪些安全开始身体活动的建议？

(What are some tips for starting physical activity safely?)

感染 COVID-19 后再次开始身体活动时，**建议**这样进行：

- 保持耐心。恢复常规生活可能比预期要久。
- 每天进行常规运动。可以在床上做一些简单的运动。病情有所改善后，开始在家中走动（坐到椅子上或走到厨房）。
- 在精力允许的范围内，恢复基本日常生活。如果您难以恢复日常生活，请向医疗专业人士寻求帮助。
- 根据您的感受和事情的重要程度选择活动的类型或活动量。

- 持续关注自己的感受。关注病情好转或恶化的原因。避免进行使病情恶化的活动。避免进行使病情恶化的活动。
- 重新开始运动后，注意休息，调整节奏。调整节奏指平衡活动与休息，以管理精力。

如需进一步了解精力管理及节奏调整技巧，请访问以下链接：

- [自我护理：管理您的精力](#)
- [感染 COVID-19 后的疲劳症状与日常活动（视频）](#)

## 感染 COVID-19 后的锻炼

(Exercise after COVID-19)

锻炼是指有计划、有结构和有目的的身体活动。您可以通过锻炼来增强身体素质。体育锻炼可以使肌肉更发达、身体更灵活并提高有氧适能水平（心肺健康）。在增加锻炼之前，请先以缓慢的节奏开始其他身体活动。

### 感染 COVID-19 后何时可以开始或恢复锻炼？

(When can I start or return to exercise after COVID-19?)

锻炼可能会加重 COVID-19 病情或引发新的症状。请遵循以下指南开始或恢复锻炼。

#### 前 10 天

COVID-19 检测呈阳性或出现症状后的前 10 天内请勿锻炼。即使刚开始无任何症状，但也要保持警惕。COVID-19 症状可能比普通疾病的症状出现得晚。

#### 无任何症状

如果您没有任何症状，请在 COVID-19 检测呈阳性后至少等待 10 天，然后再开始锻炼。从不会提高心率的轻度运动开始。如果您感觉良好，请继续以自己感觉舒适的程度进行锻炼。

#### 有相关症状

如果您出现相关症状，请于症状消失后再进行锻炼。确保您已恢复往常生活，并且可以在不加重症状的情况下开始常规日常活动。

#### 症状持续且出现新的症状

如果您症状持续或在您变得更加活跃后开始出现新症状，请务必保持警惕。锻炼前请咨询医生。专注于管理您的精力和症状。

### 我如何知道目前锻炼是否为时过早？

(How do I know if it's too early to exercise?)

过早进行过多锻炼会使您的症状恶化。如果您在活动时病情加重，请停止锻炼并就医。

如果您有以下情况，则表明此时锻炼还为时过早：

- 无法完成基本活动，例如穿衣或洗澡
- 持续出现 COVID-19 症状（例如非常疲倦、心率过快或头晕）
- 病情没有好转、复发或出现新症状
- 有更严重的慢性 COVID 症状，无法恢复日常活动

如果您现在锻炼还为时过早，请专注有利于改善病情的事宜。

## 当我准备好锻炼时，我应该做什么？

(What should I do when I'm ready to exercise?)

以下是一些在您准备好后进行安全锻炼的建议：

- 刚开始时，请缓慢谨慎地锻炼。
- 如果在锻炼期间您的症状有所恶化，请停下休息。如果休息后仍未恢复，您可能需要停止锻炼，一直等到症状有所好转。如果休息后有好转，请放慢锻炼节奏，并缩短锻炼时间。
- 调整好节奏，以免症状加重、受伤或出现新症状
- 锻炼时请随身携带处方药，例如治疗肺部疾病的吸入器或治疗心脏疾病的硝酸甘油。确保处方为最新状态。
- 留意锻炼期间以及锻炼后的几个小时和几天内的感受。这样有利于了解锻炼是否让您病情恶化。
- 锻炼前热身，锻炼后放松。
- 以自己感觉舒适的程度锻炼（见下文）。

有关锻炼的更多建议，请观看视频[感染 COVID-19 后开始锻炼的建议](#)。

## 目前的锻炼水平是否适合我？

(Am I exercising at the right level for me?)

锻炼的目的是让您保持健康或增强体质。为此，您需要以适合自己的水平进行锻炼。

要了解您的锻炼水平是否适合，尝试说一句话：

- 难度过大：您完全无法说话，一次只能说一个字，或者感觉喘不上气。放慢速度或停下休息。
- 难度适中：可以说出完整的句子，需要停顿一两次换气，有点呼吸急促。继续锻炼。
- 过于轻松：可以一口气说完一个完整的句子，并且呼吸顺畅。稍微加快锻炼节奏。

如果锻炼后症状恶化，请好好休息。

关注您的症状还有利于您了解自己的锻炼水平是否合适，以及是否会加重您的病情。

如需进一步了解如何关注症状，请观看视频[感染 COVID-19 后以合适的水平锻炼及监控症状](#)

## 锻炼指导与支持

### (Exercise guidance and support)

根据您的症状了解如何安全锻炼非常重要。本文提供的建议可以让您形成大概的思路。但这些建议不可代替医疗保健提供者给您的建议。如果您具有以下情况，这一点尤其重要：

- 因感染 COVID-19 住院
- 存在任何其他健康问题或受伤
- 正在接受医生安排的氧气疗法
- 部分症状会因活动而恶化

### 我是否应该与医疗保健提供者讨论锻炼事宜？

#### (Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

您应该与医疗保健提供者讨论感染 COVID-19 后的锻炼事宜，理由如下：他们可以：

- 筛查您的症状
- 帮助您确定锻炼是否适合目前的康复阶段
- 解答有关症状和锻炼的问题
- 如有需要，可以将您转介给其他医疗保健提供者或专科医生

如果您有以下情况，请在开始锻炼前咨询您的医生：

- 有心脏或肺部疾病
- 锻炼后第二天病情加重或感觉更加疲惫
- 或存在让您无法进行日常活动的症状
- 存在以下任何症状

如果您有以下任何症状，请**停止**锻炼并联系医疗保健提供者：

- 反复发烧
- 恶心（感觉胃部不适）
- 头晕目眩
- 静息时呼吸急促
- 视力模糊或复视
- 出现异常头痛
- 胸部紧绷或疼痛
- 疼痛剧烈或限制您的日常活动
- 血压或心率异常
- 无法进行更多活动，或锻炼后病情加重

在与您的医疗保健提供者讨论且症状有所改善之前，**请勿**再次开始锻炼。

## 我是否需要锻炼支持？

(Do I need exercise support?)

如果您具有以下任何一种情况，请获取锻炼支持：

- 不断出现 COVID-19 症状或长期感染 COVID。
- 患有慢性疾病（例如关节炎、糖尿病或中风）。
- 从未锻炼过。
- 您对锻炼没有把握，或者不知道如何锻炼或推进。

## 感染 COVID-19 后，我可以从何处获得安全锻炼的支持？

(Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)

如果您居住在 Alberta，以下服务可以帮助您从 COVID-19 康复：

- 您可以致电免费康复咨询热线：1-833-379-0563，它会帮助您在开始或继续锻炼之前筛查症状。工作人员可以帮您确定此时是否适合在日常生活中增加锻炼，还可以指导您制定管理症状和活动的计划。
- [Alberta 健康生活计划 \(Alberta Healthy Living Program\)](#) 可以在您的居住地为您提供服务或提供虚拟护理选项。工作人员可以帮助您学会管理慢性健康状况，包括长期 COVID。他们可以为安全锻炼提供支持和指导。

**最后审查日期：**2022 年 9 月 29 日

**作者：**Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network、Allied Health Professional Practice and Education，以及 Health Professions Strategy and Practice

本资料不可替代合格专业医务人员的建议。本资料按“现况”及“现有”基础提供，仅用作一般信息。Alberta Health Services 已采取合理措施确保信息准确性，但对于此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或是否适合某种特定用途不做任何明示、暗示或法定陈述或保证。Alberta Health Services 特此声明，对于使用这些资料以及由此造成的任何索赔、诉讼、请求或起诉，概不承担任何责任。