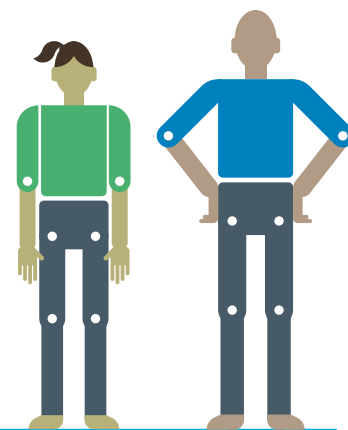


# 康复指导手册： COVID-19相关疾病的 自我管理

第二版



---

姓名：

---

COVID-19症状发作日期：

---

本手册发放时间：

---

提供本手册的医务人员的姓名及联系方式：

---

当地医疗机构名称和联系方式：

---

当地康复服务机构名称和联系方式：

---

# 谁是本手册的服务对象？

本手册旨在为COVID-19（中国称“新冠肺炎”）感染恢复后的成人提供帮助和建议。适用对象包括新冠疾病出院患者及社区感染无需住院的患者。本手册可以作为医务人员专业治疗的补充。

本手册为原出版于2020年的首版的更新，包含了对原有章节的更新、新的主题以及过去一年中我们对该病及其恢复过程的新的认知。

本手册由康复专业人员通过咨询康复后的新冠患者编写。虽然为了方便阅读并没有提供参考文献，但所给出的建议依然是基于证据的。关于新冠感染后的恢复情况，我们迄今仍然知之甚少，而证据也在迅速增多。

新冠感染可导致长期的健康问题和症状，给患者的日常活动带来干扰。在某些情况下，这些症状可能会持续12周以上，现被称为新冠感染后遗症，也称为长期新冠或新冠感染后综合征。这些症状往往随着时间的推移而逐步改善，本手册旨在提供一些实用性的建议来帮助自我管理这些常见问题。如果发现症状随着时间推移并未缓解甚至恶化，应联系医务人员进行评估。

你可以分步骤阅读本手册，请从你最需要帮助的那部分症状相关章节开始。

此外，医务人员可以对本手册的内容进行调整，为你提供有针对性的建议。手册中的建议并不能代替任何个性化的专业康复方案或医务人员为你提供的任何建议。

你的家人和朋友可在你康复过程中为你提供支持，与他们分享本手册内容会有所帮助。

## 本手册提供有关以下方面的信息：

	需要医务人员紧急关注的“危险信号”	4
	呼吸急促的管理	5
	体力活动与锻炼	8
	保存体力和疲劳管理	14
	声音问题的管理	16
	吞咽问题的管理	17
	营养及味觉、嗅觉问题	18
	注意力、记忆和思维清晰度问题管理	19
	压力、焦虑、抑郁和睡眠问题的管理	20
	疼痛的管理	22
	重返工作岗位	23
	症状追踪日记	24



## 需要医务人员紧急关注的 “危险信号”

在新冠感染后的康复过程中可能会出现某些需要紧急医疗处置的医学并发症。如出现以下任何危险信号 (red flag) 症状, 请务必联系医疗专业人员:

- 轻微活动后即出现非常明显的气短, 采用第5页中描述的任何用于缓解呼吸急促的姿势后都无法改善;
- 静止时呼吸急促程度发生改变, 且采用第7页所述的呼吸控制技术后都无法改善;
- 在某些姿势、活动或锻炼期间感到胸痛、心跳加速或头晕;
- 感到混乱并逐步加重, 或者说话困难或理解他人讲话困难;
- 出现面部、手臂和腿部的无力, 尤其是在一侧身体上出现;
- 焦虑状况或情绪恶化, 或有伤害自己的想法。

如果出现其他令你担心的症状, 请寻求医疗专业人员的帮助。



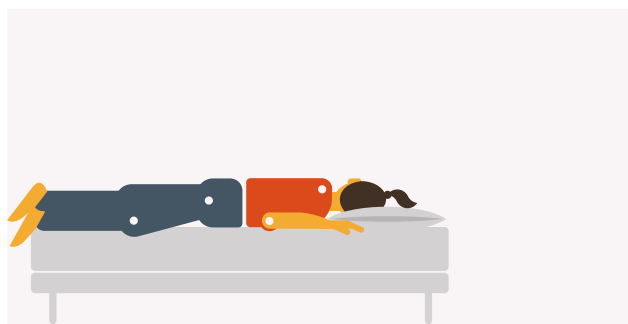
# 呼吸急促的管理

新冠感染后出现呼吸急促很常见。生病时丧失体力和健康、以及疾病本身都意味着你较容易出现呼吸急促。感到呼吸急促会让你感到焦虑，反过来又会加重呼吸急促。因此，保持冷静并学会管理呼吸急促的最佳方法将会有所帮助。

请你谨记，在耗费体力（例如爬一段台阶）时出现呼吸急促是正常的，但气促应该在休息几分钟后缓解到你不再注意的程度。随着你逐渐康复或活动量逐渐增加，呼吸急促应该会有所改善；但与此同时，以下的姿势和技巧可以帮助你管理呼吸急促问题：

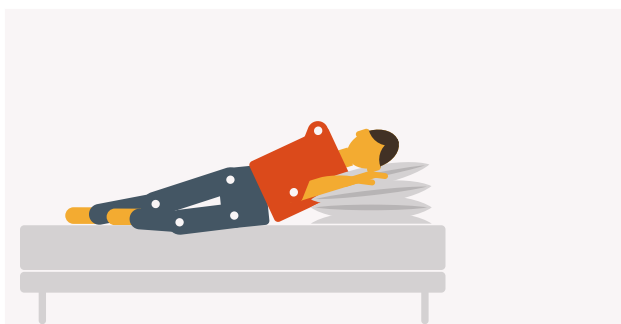
## 缓解呼吸急促的体位

以下为可以缓解呼吸急促的几种体位，你可以试试各种体位，以确定哪一种对你有效。同时，你还可以在采用以下任何体位时尝试下述的呼吸技巧，帮助你缓解呼吸急促。



### 俯卧位

腹部朝下躺平（俯卧）可以帮助缓解呼吸急促。虽然并不适合每一个人，但值得尝试。



### 斜坡侧卧

用多个枕头支撑身体上部及头颈部侧卧，膝盖微微弯曲。



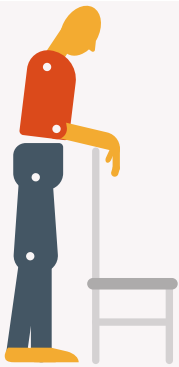
### 前倾坐位

坐在一张桌子旁，腰部以上前倾，头颈趴在桌面的枕头上，手臂放置于桌上。你可以尝试不使用枕头，直接趴在手臂上。



### 前倾坐位（面前无桌子）

坐在椅子上，身体前倾，手臂放置于膝盖或椅子扶手上。



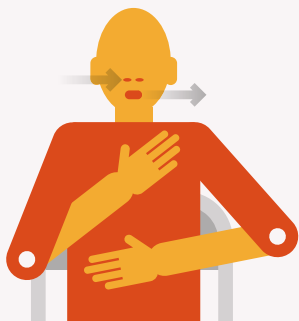
### 前倾立位

立位下，身体前倾，伏于窗台或其他稳定的支撑面上。



### 背部倚靠立位

背靠墙壁，双手置于身体两侧，双足距墙约30厘米，微微分开。



### 1. 控制呼吸法

本技术将有助于你放松和控制呼吸。

- 舒适坐位并有充分的支撑。
- 将一只手放置于胸前，另一只手放在腹部。
- 仅当闭眼有助于你放松时，你可以闭上双眼（否则保持睁眼）并关注你的呼吸。
- 缓慢从鼻子吸气（当无法用鼻子吸气时可以用口吸气）然后从嘴呼出。
- 当吸气时，你会感觉到放置在腹部的手起伏比放在胸部的手更大。
- 尝试尽可能让呼吸变得缓慢、放松而流畅。



### 2. 节奏呼吸法

当你需要进行较大体力活动或导致你呼吸急促的活动（例如爬楼梯或爬坡）时，可采用本方法。请牢记，切勿急躁，可以适当休息。

- 尝试将某项活动分解成多个更小活动，使其完成起来更轻松，而不会在完成后感到疲倦或喘不过气。
- 在需要费力进行某项活动（比如上一级台阶）前先吸气。
- 在用力时呼气，比如爬上一级台阶过程中。
- 你会发现用鼻吸气和用嘴呼气会有所帮助。



# 体力活动与锻炼

新冠感染后长期住院或居家养病会导致肌肉力量和耐力的明显下降。锻炼对恢复力量和耐力非常重要,但需要在安全的前提下进行,且应与新冠的其他症状一起统一管理。

如果你稍微活动后感到疲劳及其他症状加重(称为“崩溃”或“加重”),这在科学术语中被称为“劳累后不适”(简称PEM),通常发生于体力或脑力消耗后的数小时或数天内。其恢复需要24小时或者更长时间,可能会影响到你的精力水平、注意力、睡眠和记忆力等,并可能出现肌肉/关节疼痛和流感样症状。

出现PEM后,应避免导致PEM的锻炼和活动,以有效保存体能。如果活动后未出现PEM,可以逐渐增加活动量和训练量,以改善健康状况。可以使用Borg主观疲劳感知评估量表(The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) Category Ratio CR-10 Scale)(见下页)粗略作为逐步提高活动水平的指南。该量表将运动中主观感受的费力程度划分为0分(完全不费力)到10分(最大程度的用力)。

同样活动的RPE分数可能因不同的人或不同的阶段而不同。例如,你可能将慢走评为RPE 1(极度轻松),但另一个人或你在另外一天可能会将其评为RPE 4(有些用力)。你可以记录日常活动以及相应的RPE评分来监控自身的状况,并用于指导如何提高自己的活动水平。



Borg CR-10		等级				
分数	用力程度	1	2	3	4	5
0	休息/完全不费力					
1	非常容易/极度轻松					
2	容易/很轻松					
3	中等/轻松					
4	有些用力					
5	用力 (费力)					
6						
7	很用力					
8						
9	极度用力					
10	最大程度的用力					

## 锻炼的阶段

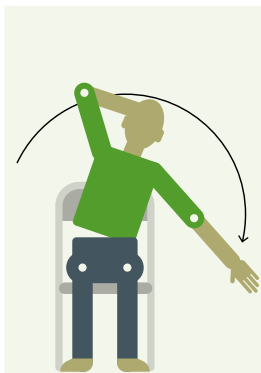
你应该考虑将恢复锻炼分为五个阶段。以下内容描述了各个阶段并给出了活动建议。每个阶段至少保持七天才能进入下一个阶段。如果感到有困难或者症状出现倒退，可以退回一个阶段。如果出现任何“危险信号”（如胸痛或头晕），应该立即停止活动。在得到专业医务人员的诊治之前，不要重新开始你的锻炼活动。

### 第一阶段

#### 为恢复锻炼做准备（你的RPE分数为0-1）

例如：有控制的呼吸练习（见第3页）、温和的步行、拉伸和平衡练习。如果对上述任何活动你的RPE得分超过1，就不要在本阶段做这些活动了。

可以坐或站着时拉伸你的肌肉。每一次拉伸都应轻柔地进行，而且每一次都应保持15-20秒。



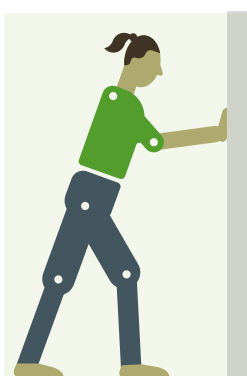
将右臂向上伸出，然后稍微向左倾斜，你会感到身体右侧被拉伸。换另一侧重复。



把手臂伸到前方保持手臂伸直，将其横过身体，与肩同高；用另一只手将手臂挤压到胸部，使你感到肩部周围有拉伸感。换另一侧重复。



坐在椅子边上，一条腿在前面伸直，脚跟放在地面上。将手放在另一条大腿上作为支撑。身体尽量坐直，以髋部为轴略微向前弯曲，直到能感觉到伸出来的腿的后部有轻微的拉伸感。换另一侧重复。



双脚分开站立，身体前倾靠在墙上，一条腿向后放在地上。前腿弯曲，后腿弓且脚跟不要离地。你会感到小腿后部有拉伸感。换另一侧重复。



站立并扶着坚固的东西做为支撑。将一条腿向身后弯曲，用同侧的手握住脚踝或腿的后部向臀部方向抬起，直到大腿前部有拉伸感。换另一侧重复。

## 第二阶段

### 低强度活动（你的RPE评分为2-3分）

例如：散步、轻微的家务/园艺工作。如果对上述任何活动你的RPE得分超过3，就不要在本阶段做这些活动了。

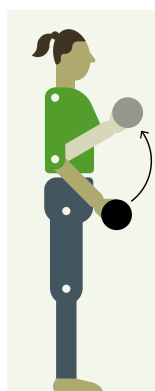
如果你能忍受RPE分数2-3分的活动，你可以逐渐将每天的锻炼时间增加10-15分钟。你应在此阶段保持至少七天且没有出现崩溃（“劳累后不适”（PEM））后才能进入下一个阶段。

## 第三阶段

### 中等强度的活动（你的RPE评分为4-5分）

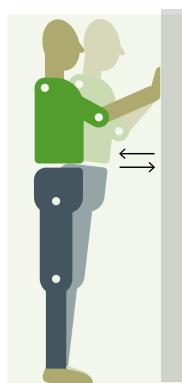
例如：快走、上下楼梯、慢跑、引入倾斜度、阻力练习。如果你的RPE得分超过5，就不要在本阶段做这些活动了。

### 强化手臂锻炼的例子



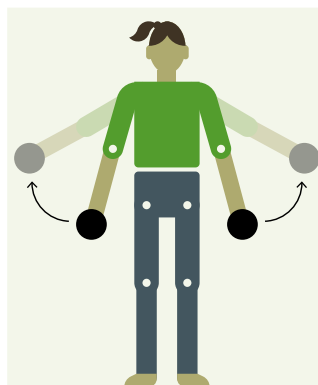
#### 肱二头肌屈曲

双臂放在身旁，两手各拿一个重物，如食品罐头，手心朝上。轻轻抬起双下臂（在肘部弯曲），将重物向肩部抬起，然后再慢慢放回。可以坐或立完成此练习。



#### 推墙训练

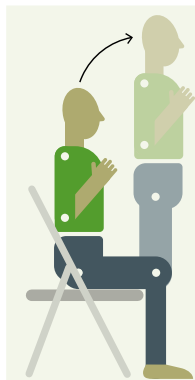
将双手与肩同高平放在墙上，手指朝上，双脚距墙约30厘米远。弯曲肘部使身体慢慢向墙靠近，然后再轻轻地推离墙壁，直到手臂伸直。



#### 手臂向侧面抬起

手臂放在身体两侧，两手各握一个重物，手掌朝向身体。两手臂向外侧抬起，达到肩部水平（但不能更高），然后慢慢放回。

## 加强腿部锻炼的例子



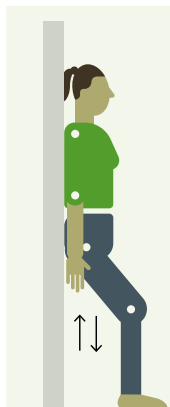
### 从坐到站

坐在椅子上，双脚分开，与髋部同宽。双手置于身体两侧或交叉放在胸前，慢慢站起来，保持这个姿势数三下，然后慢慢坐回椅子上。



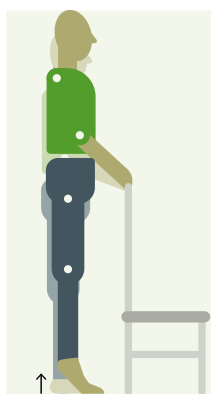
### 膝关节伸直

坐在椅子上，双脚并拢。伸直一个膝盖，把腿伸直一会儿，然后慢慢放下。换另一条腿重复这一动作。增加伸直腿的时间，可以数三秒。



### 深蹲

背靠墙壁或其他稳固表面站立，双脚略分开。向前移动双足距墙约30厘米，同时保持背靠着墙，可以扶着一把椅子，慢慢地弯曲膝盖一小段距离，让背部靠墙向下滑。保持臀部比膝盖高。停顿片刻，然后再慢慢伸直膝盖。



### 抬高脚跟

将手放在一个稳固的表面上（如椅子）以保持平衡，但不要靠着它。慢慢踮起脚尖，然后再慢慢放下。

## 第四阶段

### 具有协调和有效技能的中等强度练习（你的RPE评分为5-7分）

例如：跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课。如果你在这些运动中的RPE得分超过7，就不要在本阶段做这些活动了。

## 第五阶段

### 回归到基线练习（你的RPE评分为8-10）

你现在能够完成感染新冠之前的正常锻炼/体育运动/活动了。

任何锻炼都不应该是痛苦的。如果你在锻炼过程中出现疼痛、胸痛，或感到晕眩或头晕，应立即停止，并在得到专业医务人员的检查之前，不要重新开始你的锻炼活动。



# 保存体力和疲劳管理

疲劳是新冠恢复期患者最常报告的导致虚弱的症状，通常被描述为一种全面的身体和精神疲倦感。

**身体疲劳：**你可能会发现，疲劳的时候，你全身感到沉重，即使是小的动作也要耗费巨大体力。

**精神和认知疲劳：**你可能会发现，疲劳的时候，你难以思考、集中注意力或接受新信息，记忆和学习受到影响。即使是最基本的选词和解决问题也变得困难。

疲劳可能让你在完成寻常的任务后感到精疲力竭，你可能在醒来时感到和上床前一样疲惫。你的疲劳程度可能会每周不同、每天不同甚至每小时不同。你可能不想做任何事情，因为你疲惫不堪，并/或知道完成最轻微的任务都会让你筋疲力尽。你可能很难向家人、朋友和同事解释这种疲惫感。

帮助他人了解你的疲惫及其对你的影响，可以极大地改善你对疲劳的应对和管理。

## 保持节奏

保持节奏是一种在不加重症状的情况下帮助你避免崩溃和管理活动的策略。你制定的计划应具有灵活性，使你能在力所能及的范围内做事，避免“过度疲劳”。然后，随着体力的增强和症状的改善，可以有控制地逐渐提高活动水平。

通过保持活动节奏，你可以：

- 控制加在自己身上的要求；
- 确保这些要求与你目前的能力相符；
- 以有规律、可控的方式让你的身体和头脑面对这些要求，从而帮助你逐渐恢复。

第一步是要思考现在你能做多少活动而不至于有崩溃或加重的风险。重要的是，不要把自己与其他人或与你以前能做多少事相比较。由此，你可以设定一个活动的基线，它是你每天可以安全进行的活动量。

## 确定优先次序

当你体力水平低下时，你可能需要确保将能量用于对你最重要的活动上。你可以确定出哪些是一天中最必要的活动，即，哪些任务是“需要”完成的，哪些是你“想”做的，哪些活动可以在其他时间或日期进行，哪些活动可以由其他人协助完成。

## 计划

在制定日计划或周计划时，如果可能的话，将你的活动分散开来，而不要试图在一天内完成所有活动。考虑你的体力水平何时可能在最佳状态，用这个时间完成高能量任务。能否对某项活动进行分级，使其不必一次完成？例如，能否先打扫一个房间，而不是一次性完成整个房子？

与制定活动计划同样重要的是制定休息和放松时间表，使你有“充电”的时间。可根据需要在一天中计划多次休息时间。

建立活动日记或每日计划，有助于把握自己的节奏，并优先考虑你想要并需要做的事情。安排到满意的程度可能需要多次尝试，但是，一旦你觉得已经找到了你的恰当水平，应保持一段时间再增加活动量。



# 声音问题的管理

## 声音问题

新冠可引起咽喉疼痛、刺激性咳嗽和咽喉部积痰的感觉，需要经常清嗓。还可能会出现声音微弱、带喘气声或沙哑，尤其是在医院使用过带呼吸管的呼吸机后。你可能觉得喉咙/上呼吸道对周围环境比患病前更敏感。例如，遇到强烈的气味，可能会咳嗽、感到喉咙发紧或呼吸受限。如果症状长时间没有好转，请咨询专业医务人员的意见。

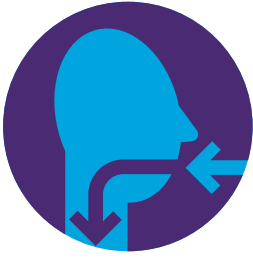
## 对声音问题的建议

- 补充足够水分。全天少量多次进水，以尽量保持声音正常。
- 不要使声音紧张。不要用耳语音量说话，因为这会使声带紧张，也尽量不要高声说话或喊叫。
- 吸入蒸汽（用毛巾遮盖头部后从装开水的杯中吸入蒸汽）10-15分钟，可以缓解干燥和滋润声道。
- 胃反流（有时称为反酸或烧心）十分常见，应避免在深夜进食或吃不易消化的食物。
- 停止吸烟。
- 如果说话有困难或不舒服，可使用其他沟通方式，如写字、发短信或使用手势。

## 对顽固性咳嗽的建议

- 试着用鼻子而不是用嘴呼吸。
- 试着吸食低糖的水煮甜食。
- 试试“停止咳嗽练习”。一旦觉得有咳嗽的冲动，就闭上嘴，用手捂住嘴（闷住咳嗽）；同时做吞咽动作；屏住呼吸一小会儿。再次开始呼吸时，用鼻子轻柔地吸气和呼气。
- 如果夜间因胃反流而咳嗽，可尝试侧卧或用枕头支撑自己。





# 吞咽问题的管理

你可能在吞咽食物和饮料时感觉有困难，这是因为帮助吞咽的肌肉可能变弱了。对于在医院里使用过呼吸器的人来说，通气管可能会引起瘀伤和喉咙及声门的肿胀。留意吞咽情况很重要，以避免窒息和肺部感染。如果食物/饮料误入了肺部，就会发生上述情况。

如果出现吞咽问题，试试以下这些技巧：

- 吃喝时保持身体坐直，一定不要躺着吃或喝。
- 饭后保持直立（坐着、站着、走路）至少30分钟。
- 尝试不同质地的食物（稀的和稠的），看看有些食物是否比其他食物更容易吞咽。一开始可以选择较软、光滑和/或湿润的食物，或将固体食物切成非常小的碎块进食。进食时应细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。
- 吃饭或喝水时要注意力集中。尽量选择安静的地方进餐。避免在吃饭或喝水时说话，因为这样会使气道开放，导致食物或饮料误入气道。
- 确保口腔内没有食物后再吃或喝下一口。如有必要，先吞咽一次。
- 如果吃完整餐感到疲劳，可在一天中少吃多餐。
- 如果在进食或喝水时出现咳嗽或呛噎，请向医务人员咨询，因为食物或饮料可能误入了肺部。
- 通过刷牙和喝水保持口腔清洁。



# 营养问题, 包括嗅觉和味觉

新冠会以不同方式影响你的食欲和体重。如果你已经住院一段时间, 你的体重可能会减轻; 相反, 如果你正经历新冠后遗症, 活动量比以前减少, 那么你可能会增加不必要的体重。摄入足够的营养并及时补水, 对于早日康复至关重要。

## 健康均衡的饮食

健康饮食包括以下内容

- 水果、蔬菜、各种豆类（如扁豆等豆类）、坚果和全谷物类（如未加工的玉米、小米、燕麦、小麦和糙米）；
- 每天至少吃五份（1份=80克）各种水果和蔬菜，每餐都应有蔬菜；
- 选择全谷物食品，包括全麦面包、米和面；
- 选择富含蛋白质的食物，如各种豆类、鱼、蛋和瘦肉；
- 每天吃一些乳制品或乳制替代品（如豆制品）；
- 限制盐、脂肪和糖的摄入量：
  - 每天盐的摄入量应少于5克，大约一平茶匙
  - 每天的糖摄入量应少于50克，大约12平茶匙
  - 脂肪摄入量应低于摄入总能量的30%，选择鱼、牛油果、坚果和植物油中的不饱和脂肪，而不是饱和脂肪和反式脂肪；
- 多喝水，目标是每天喝 6-8 杯水。

更多信息可在世卫组织网站的“健康饮食”（Healthy diet）网页上获得（访问网址：<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>）。

## 如果出现嗅觉或味觉下降, 建议:

- 每天刷牙两次，确保口腔卫生。
- 进行嗅觉训练，包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香和桉树，一天两次，每次20秒。
- 试着在食物中添加香草和香料，比如辣椒、柠檬汁和新鲜的香草。但需谨慎使用，因为这可能会加重胃反流。



# 注意力、记忆和思维清晰度 问题管理

在新冠患者康复过程中,可能会出现思维能力(称为“认知”)的各种困难,包括记忆力、注意力、信息处理、计划和组织方面的问题。这种情况也被称为“脑雾”。疲劳通常会加重脑雾,这意味着人越疲劳,就越会感到思考困难。

你和你的家人意识到你在经历这些困难很重要,因为这些问题会对你的人际关系、日常活动以及复工或返校造成影响。如果出现了上述问题,以下策略可能会有所帮助:

- **尽量减少干扰:** 试着在一个无背景干扰的安静环境中工作。如果需要的话,你可以使用耳塞。如果你在阅读时分心了,用纸遮住部分内容,或者用手指做标记。
- **在不太疲倦时完成活动:** 要完成一项需要思考力的工作时,请把它安排在不太疲时进行。例如,如果你一天下来感到疲倦的话,请选择在早上完成此项工作。
- **经常休息:** 如果疲劳感让问题加重,请缩短工作时间并休息一下。
- **为自己设定合理的目标:** 有明确的目标有助于保持动力。确保设定的目标可实现并切合实际。例如,每天只读五页书。
- **制定时间表:** 尝试制定每日/每周任务计划,这有助于你提前做好活动安排。做好记录,或将事情分解成可管理的部分,也会有所帮助。
- **使用激励措施:** 当实现某个目标时,简单地奖励一下自己,比如喝杯茶或咖啡、看看电视或散个步。
- **一次只做一件事:** 不要急于求成或试图一次获取太多信息,因为这可能会造成失误。
- **辅助物:** 可利用清单、笔记、日记和日历作为记忆和日常生活的辅助手段。
- **脑力锻炼:** 可以尝试新的爱好、拼图、文字数字游戏、记忆练习或阅读来帮助思考。从那些具有一定挑战性但仍可完成的脑力练习开始,并在你力所能及的情况下增加难度。这对于保持动力很重要。



# 压力、焦虑、抑郁和睡眠问题的管理

感染新冠以及患有长期后遗症症状是一种充满压力的体验，显然，这会对情绪产生影响。人们常感到有压力、焦虑（担心、恐惧）或抑郁（情绪低落、悲伤）。尤其是在你身体不适的情况下，你可能会产生与生存问题相关的负面想法或感受。你可能会因无法以所希望的方式恢复日常活动或工作而感到沮丧。

## 放松

放松有助于在你康复过程中节省有限的精力，可以帮助你控制焦虑，改善心情。以下以一种放松技巧为例。

### 基础技巧

轻缓呼吸并问自己：

				
我能看到的五种东西是什么？	我能感受的四种感觉是什么？	我能听到的三种声音是什么？	我能闻到的两种味道是什么？	我能尝到的一种味道是什么？

慢慢地独自思考答案，每次一种感觉问题，每个问题至少花10秒专注思考。

重要的是要记住，你的症状是新冠后期恢复时的正常问题。担心和忧虑往往会加重症状。例如，如果你专注于头痛问题，那么可能会更加头痛。

此外, 还应了解症状通常是相互联系的, 一种症状加重会导致另一种症状的加重。如果感到疲倦, 注意力就会受到影响, 进而影响记忆力, 接着会增加焦虑感, 进而加重疲劳感。如你所见, 这可以成为一个循环。因此, 某方面的改善应该会导致另一方面的改善。

## 以下一些简单做法会有所帮助:

### — 保证充足的优质睡眠

- 有规律的入睡和起床时间; 如必要, 可使用闹钟叫醒;
- 你或你的家人/照护者可以尝试确保你所处的环境没有让你分心的事物, 例如过强的光线或噪音;
- 尝试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备;
- 尽可能减少尼古丁 (例如吸烟)、咖啡因和酒精的摄入;
- 尝试帮助入睡的放松技巧。

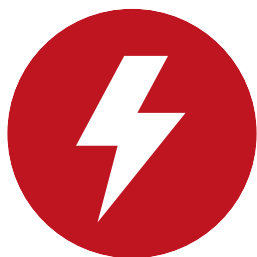
— **其他放松技巧:** 例如冥想、正念减压疗法、意念或可视化导引、沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽和音乐等。

— **保持社交对精神健康很重要。**与他人交谈有助于减轻压力, 为你提供支持。

— **健康饮食和尽可能逐渐恢复日常活动或爱好可改善情绪。**

《在压力下做重要的事 (Doing what matters in times of stress: an illustrated guide) 》这本插图指南可帮助你掌握应对压力所需的实用技能。

你可以访问<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>了解该指南。

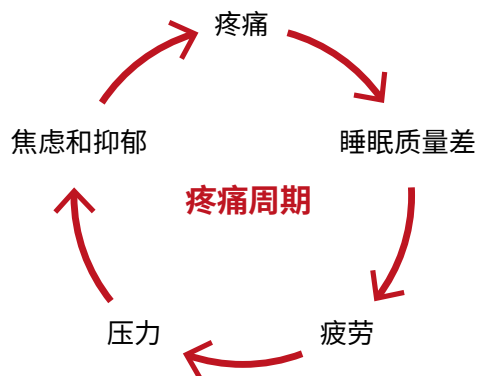


# 疼痛的管理

疼痛是新冠康复患者的常见症状，可以发生在身体的特定部位（关节痛、肌肉痛、头痛、胸痛和腹痛）或蔓延至全身。持续疼痛（持续三个月以上）可能会导致残疾，并影响睡眠、疲劳程度、情绪以及注意力或工作能力。如果你出现了活动时加剧的特定的疼痛症状，例如胸痛，应向医务人员咨询。

## 管理疼痛的建议

- 对于关节、肌肉或全身疼痛，可以随餐服用扑热息痛或布洛芬等非处方镇痛药。
- 对于非处方止痛药治疗无效的疼痛，可根据医务人员的建议采取药物治疗。
- 彻底消除持续性疼痛可能很难，因此，可将目标设定为使疼痛处于可控范围内，从而让自己能够保持功能，睡眠良好，并参与必要的日常活动。
- 良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。如果疼痛干扰了睡眠，那么选择在睡觉的时候服用止痛药可能会有帮助。
- 听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。
- 调整日常活动的节奏是控制疼痛的关键之一。温和的运动还有助于释放身体内部被称为内啡肽的化学物质，有助于缓解疼痛。
- 请放心，疼痛是很常见的症状，克服一些疼痛有助于打破疼痛的恶性循环。你可以忍受轻微的疼痛，但不要过度忍痛，以免加重疼痛和疲劳程度（劳累后不适，post-exertional malaise (PEM)）。





## 重返工作岗位

经历新冠之后重返工作岗位可能并非易事，需要仔细规划和管理，以确保你做好复工的准备。以下是注意事项：

- 自我感觉状态好了再去工作。
- 与上司沟通自己的健康状况。
- 如果觉得自己的身体健康适合复工，请咨询你的医护人员和单位的职业卫生人员，以获得重新开始工作的许可。
- 梳理自己的工作职责，并评估自己是否能够承担全部职责，还是只能胜任部分工作。
- 与上司讨论复工计划，在一段时间内逐渐增加你的工作量（也称为“分阶段复工”），并定期进行评估。这样做有助于防止复发和避免更多的缺勤。复工时，可以调整自己的工作模式，例如开始和结束工作的时间、居家工作、从承担较轻的工作量开始等。
- 你的上司应支持这种分阶段复工计划；根据你的症状性质和工作性质，这一过程可能持续数周或数月的时间。
- 如果你无法达到自己的工作要求，可以考虑换工作或调动。
- 如果你认为自己的病情可能会长期影响工作，请咨询你的医护人员和上司，以便根据国家政策和法律要求进行必要的调整。

# 症状追踪日记

请在第一列中指出这是自我感染新冠以来的新症状还是在感染新冠之前已有的旧症状。

在后几列中以0-3给每个症状打分 (0 每周打分一次，观察症状是否好转或不存在，1轻度问题，2中度问题，3 恶化(复发)。  
严重或困扰生活)。

症状	新症状 是/否	日期	日期	日期	日期	日期	日期
		评分0-3	评分0-3	评分0-3	评分0-3	评分0-3	评分0-3
上楼梯或穿衣时,你是否会气喘吁吁?							
你有任何咳嗽/喉咙敏感/声音变化吗?							
你的嗅觉和味觉有什么变化吗?							
你吞咽液体或固体时有困难吗?							
你白天是否感到疲倦(疲劳)?							
在体力劳动或脑力劳动6-24\小时后,你是否感觉症状加重?							
你有任何疼痛(关节痛/肌肉痛/头痛/腹痛)吗?							
你在运动或活动时是否有心悸(心跳加速)?							
你在运动或活动时是否感到头晕?							
你睡眠有困难吗?							
你的认知(记忆/注意力/做计划)有问题吗?							
你感到焦虑吗?							
你是否感到情绪低落或抑郁?							
你在沟通方面有什么问题(词不达意)吗?							
你行动(四处走动)不便吗?							
你在洗澡或穿衣等个人护理活动上有问题吗?							
你在做家务或购物等其他日常活动时遇到困难吗?							
你在照顾家人或与朋友互动方面有问题吗?							
其他症状(补充)							
其他症状(补充)							
其他症状(补充)							



## 世卫组织欧洲区域办事处

世界卫生组织（世卫组织，WHO）是联合国的一个专门机构，创建于1948年，主要负责国际卫生事务和公共卫生。世卫组织欧洲区域办事处是全球六个区域办事处之一，每个办事处都根据其所服务国家的特定健康问题有着自己的规划工作。

### 会员国

阿尔巴尼亚	立陶宛
安道尔	卢森堡
亚美尼亚	马耳他
奥地利	摩纳哥
阿塞拜疆	黑山共和国
白俄罗斯	荷兰
比利时	北马其顿
波斯尼亚和黑塞哥维纳	挪威
保加利亚	波兰
克罗地亚	葡萄牙
塞浦路斯	摩尔多瓦共和国
捷克	罗马尼亚
丹麦	俄罗斯联邦
爱沙尼亚	圣马力诺
芬兰	塞尔维亚
法国	斯洛伐克
格鲁吉亚	斯洛文尼亚
德国	西班牙
希腊	瑞典
匈牙利	瑞士
冰岛	塔吉克斯坦
爱尔兰	土耳其
以色列	土库曼斯坦
意大利	乌克兰
哈萨克斯坦	英国
吉尔吉斯斯坦	乌兹别克斯坦
拉脱维亚	

世界卫生组织欧洲区域办事处  
UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark  
丹麦哥本哈根  
电话：+45 45 33 70 00  
传真：+45 45 33 70 01  
电子信箱：eurocontact@who.int  
网址：www.euro.who.int

© 世界卫生组织2021  
部分版权所有。  
本作品可在CC BY-NC-SA 3.0 IGO许可协议下使用。

第二版  
WHO/EURO:2021-855-40590-62244