

English	РУССКИЙ / Russian
<h2 data-bbox="203 416 1115 472">Signs and symptoms of long COVID</h2> <p data-bbox="203 504 1077 539">There are many different signs and symptoms of long COVID.</p> <p data-bbox="203 560 1032 651">Your symptoms may change over time. The most common symptoms include:</p> <p data-bbox="203 703 678 738">Breathing (respiratory symptoms)</p> <ul data-bbox="253 794 517 903" style="list-style-type: none"><li data-bbox="253 794 517 826">• breathlessness<li data-bbox="253 868 389 903">• cough <p data-bbox="203 956 871 991">Heart and circulation (cardiovascular symptoms)</p> <ul data-bbox="253 1046 1043 1227" style="list-style-type: none"><li data-bbox="253 1046 517 1082">• chest tightness<li data-bbox="253 1118 450 1153">• chest pain<li data-bbox="253 1190 1043 1227">• heartbeats that can become noticeable (palpitations) <p data-bbox="203 1279 636 1315">Brain (neurological symptoms)</p>	<h2 data-bbox="1176 416 2056 525">Признаки и симптомы затяжного COVID</h2> <p data-bbox="1176 564 2033 711">Затяжной COVID проявляется самыми разнообразными признаками и симптомами. С течением времени ваши симптомы могут меняться. Наиболее часто встречаются:</p> <p data-bbox="1176 767 2107 858">симптомы со стороны органов дыхания (симптомы поражения дыхательной системы):</p> <ul data-bbox="1225 914 1397 1018" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1225 914 1397 949">• одышка;<li data-bbox="1225 986 1397 1018">• кашель; <p data-bbox="1176 1074 2063 1165">симптомы со стороны органов кровообращения (симптомы поражения сердечно-сосудистой системы):</p> <ul data-bbox="1225 1220 1682 1324" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1225 1220 1682 1256">• чувство сдавления в груди;<li data-bbox="1225 1292 1615 1324">• боль в грудной клетке;

- ['brain fog'](#), loss of concentration, or memory issues (cognitive impairment)
- headache
- [broken sleep](#)
- pins and needles, and numbness (peripheral neuropathy symptoms)
- dizziness
- sudden confusion (delirium) particularly in older people
- difficulties moving around (mobility impairment)
- difficulty with or changes to your sight (visual disturbance)

Digestive system (gastrointestinal symptoms)

- abdominal pain
- feeling sick (nausea)
- diarrhoea
- weight loss and reduced appetite

- может появиться ощущение сильного сердцебиения (учащенное сердцебиение)

симптомы со стороны головного мозга (неврологические симптомы)

- [«МОЗГОВОЙ ТУМАН»](#), то есть нарушение концентрации внимания и памяти (когнитивные нарушения);
- головные боли;
- [тревожный сон](#);
- ощущение покалывания и онемения в конечностях (симптомы периферической нейропатии);
- головокружение;
- внезапная спутанность сознания (делирий), особенно у людей старшего возраста;
- трудности с передвижением (нарушения мобильности);
- нарушения или изменения зрения (зрительные нарушения);

Joints and muscles (musculoskeletal symptoms)

- [muscle and joint pain](#)

Mental health (psychological/psychiatric symptoms)

- symptoms of [depression](#) for example low mood, poor sleep, lack of concentration and feeling helpless
- symptoms of [anxiety](#) for example feeling on edge, excessive worry and difficulties sleeping
- symptoms of post-traumatic stress disorder, especially in people with more severe coronavirus (COVID-19) symptoms that needed intensive care in hospital

Ear, nose and throat symptoms

- [loss of taste and/or smell](#)
- ringing in the ears (tinnitus)
- earache
- sore throat

симптомы со стороны органов пищеварения
(гастроинтестинальные симптомы)

- боли в животе;
- тошнота;
- диарея;
- потеря в весе и снижение аппетита;

симптомы со стороны мышц и суставов (симптомы поражения
костно-мышечной системы)

- [боли в мышцах и суставах;](#)

психические нарушения (симптомы психологических и
психических нарушений)

- симптомы [депрессии](#), например, сниженное настроение, нарушения сна, концентрации внимания, ощущение беспомощности;

- dizziness

Skin (dermatological symptoms)

- skin rashes
- hair loss

Other general symptoms can include fatigue, fever and pain.

Some people with long COVID may have symptoms of [postural tachycardia syndrome \(PoTS\)](#) which may need further investigation. PoTS is an abnormal increase in heart rate that happens after standing up. Symptoms include light headedness, palpitations and fatigue.

- симптомы [тревожности](#), например, «нервы на пределе», чрезмерное беспокойство и проблемы со сном;
- симптомы посттравматического стрессового расстройства, особенно у пациентов с более тяжелыми проявлениями COVID-19, которым потребовалось лечение в отделении интенсивной терапии;

симптомы со стороны верхних дыхательных путей

- [нарушения вкуса и/или обоняния](#);
- звон в ушах (тиннитус);
- боль в ушах;
- боль в горле;
- головокружение;

симптомы со стороны кожи и ее придатков
(дерматологические симптомы)

- кожная сыпь;

	<ul style="list-style-type: none">• выпадение волос. <p>Другие симптомы могут включать усталость, лихорадку и боли.</p> <p>Иногда при затяжном COVID могут наблюдаться проявления <u>синдрома постуральной ортостатической тахикардии (postural tachycardia syndrome, PoTS)</u>, требующие расширенного обследования. При PoTS наблюдается чрезмерное увеличение частоты сердечных сокращений при принятии вертикального положения. К симптомам PoTS относятся легкое головокружение, учащенное сердцебиение и усталость.</p>
<p>Managing your symptoms</p> <p>Contact your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none">• you're worried about your symptoms• your symptoms are getting worse	<p>Как справиться со своими симптомами</p> <p>Свяжитесь с вашим GP (врачом общей практики), если:</p> <ul style="list-style-type: none">• симптомы вызывают у вас беспокойство;• симптомы усиливаются.

The team within your GP practice can provide advice.

[Further information about assessing your symptoms](#)

Further information about managing:

- [cough](#)
- [fatigue](#)
- [breathlessness](#)
- [muscle and joint pain](#)
- [sleep problems](#)
- [low mood and depression](#)
- [anxiety](#)
- [brain fog](#)

Специалисты Вашего GP practice (центра общей врачебной практики) дадут рекомендации по лечению.

[Дополнительная информация по оценке ваших симптомов](#)

Дополнительная информация по оказанию помощи при следующих состояниях:

- [кашель;](#)
- [усталость;](#)
- [одышка;](#)
- [боли в мышцах и суставах;](#)
- [проблемы со сном;](#)
- [сниженное настроение и депрессия;](#)
- [тревожность;](#)
- [«мозговой туман».](#)

Support available

Доступные виды помощи

<p>Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line nurses provide confidential advice, support and information to help people living with long COVID, or their family members.</p> <p>To contact the Advice Line nurses:</p> <ul style="list-style-type: none">• phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)• email adviceline@chss.org.uk• text NURSE to 66777	<p>Медицинские сестры из телефонной службы поддержки Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line дают анонимные советы и полезную информацию, оказывая поддержку людям, живущим с затяжным COVID, и членам их семей.</p> <p>Чтобы связаться с медицинскими сестрами службы поддержки,</p> <ul style="list-style-type: none">• наберите номер 0808 801 0899 (со стационарного или мобильного телефона);• пришлите электронное сообщение по адресу adviceline@chss.org.uk;• пришлите текстовое сообщение со словом «NURSE» на номер 66777.
<p>For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>	<p>Более подробную информацию на русском языке см. на www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>
<p>January 2022</p>	<p>Январь 2022 г.</p>