



Полезная информация  
для больных, их  
родственников и  
заинтересованных лиц



Федеральное  
министерство  
здравоохранения

BMG Initiative **LONG**  
**COVID**

## Что такое затяжной ковид?

Заражение коронавирусом SARS-CoV-2 может привести к COVID-19 и долгосрочным последствиям для здоровья. Эти долгосрочные последствия называют затяжным ковидом.

### О затяжном ковиде может идти речь только в случаях, когда:

- **заражение коронавирусом** подтверждено или было крайне вероятно;
- симптомы сохраняются, возвращаются или возникают в течение **четырёх недель** после начала заболевания;
- для симптомов **нет других пояснений**.

## Кто находится в группе риска?

Механизмы возникновения затяжного ковида пока до конца неизвестны. Согласно современным знаниям затяжной ковид может развиваться у **любого инфицированного коронавирусом**. Затяжной ковид возможен у людей всех возрастных групп. Дети и подростки меньше подвержены заражению по сравнению со взрослыми.

Среди взрослых затяжной ковид встречается чаще у лиц молодого и среднего возраста. Принято считать, что женщины болеют затяжным ковидом чаще, чем мужчины. Кроме того, лица, перенесшие COVID-19 тяжело, имеют более высокую степень риска заболеть затяжным ковидом. Вполне возможно, что риск также велик для тех, кто был инфицирован коронавирусом несколько раз.

Есть указания на то, что вакцинация против коронавируса может снизить частоту и тяжесть симптомов затяжного ковида.

# Какие симптомы возможны?

Симптомы затяжного ковида **могут быть разными**.  
Одни больные отмечают только слабые симптомы.  
Другим они сильно ограничивают повседневную жизнь.

## Затяжной ковид

### Распространенные признаки болезни у взрослых

Утомляемость, истощение и ограниченная выносливость (так называемая «усталость»)

Проблемы с концентрацией и памятью (так называемый «туман в голове»)

Расстройство сна

Депрессивное настроение и боязливость

Лихорадка

Нарушения вкуса и обоняния

Расстройства речи

Кашель

Одышка

Мышечная слабость и боли

Боль в груди

Источник: RKI, 2022 / ВОЗ, 2021.

Наиболее распространенный симптом затяжного ковида – **усталость**. Под усталостью понимают сильную и долго сохраняющуюся слабость и быстрое истощение или утомляемость. Некоторые больные сообщают также о непереносимости физических нагрузок. При этом симптомы обостряются даже после незначительной физической или умственной нагрузки.

Более подробную информацию о симптомах затяжного ковида можно найти на [www.bmg-longcovid.de/ru](http://www.bmg-longcovid.de/ru).

## К кому обращаться?

При первых подозрениях на затяжной ковид следует сначала обратиться к **семейному врачу** или **соответственно педиатру**, который при необходимости направит к специалисту. Для диагностики затяжного ковида и его лечения можно также обратиться в клиники, специализирующиеся на COVID-19, или больницы, в которых предусмотрены для этого специальные консультационные часы. Найти соответствующие врачебные кабинеты можно по поиску на интернет-странице Федерального объединения врачей больничных касс или в приложении [116117.de](https://www.116117.de).

Пока не существует отдельного теста или какого-либо однозначного доказательства, подтверждающих затяжной ковид. Чтобы поставить диагноз «затяжной ковид», прежде необходимо исключить другие причины симптомов.



## Как лечат затяжной ковид?

В настоящее время пока нет лечения, которое устраняет саму причину затяжного ковида. **Поэтому лечение зависит от симптомов больного и для разных больных может существенно отличаться.** Цель – ослабить симптомы. Нет такого метода, который подошел бы всем больным. Поэтому лечение следует всегда корректировать в соответствии с ситуацией и способностью выдерживать нагрузку.

**Многие симптомы проходят сами собой со временем.** В то же время, лечение на начальной стадии может помочь избежать симптомов, сохраняющихся долгое время.

В некоторых случаях разные методы лечения могут быть объединены в ходе медицинской реабилитации.

## К кому обратиться за помощью?

В случае заболевания затяжным ковидом и необходимости помощи можно обратиться к **семейному врачу или педиатру**. Некоторые больничные кассы предлагают своим членам консультации или соответствующую онлайн-помощь.

Могут также предлагаться так называемые **услуги по адаптации**. Такие услуги призваны помочь адаптироваться для самостоятельной жизни. Это может быть помощь в самостоятельном преодолении сложностей, связанных с повседневной жизнедеятельностью, свободным времяпрепровождением, бытом или ведением хозяйства. Больные могут обратиться в консультационные пункты Дополнительной независимой консультации по адаптации (EUTB). Фонд Пенсионного страхования Германии наряду с Федеральной ассоциацией реабилитации (BAR) предлагают информацию о реабилитации при затяжном ковиде.

Обе организации также предлагают возможность обменяться опытом в борьбе с затяжным ковидом. в **группах самопомощи**, доступных как локально, так и онлайн. Здесь больные и их родственники могут обменяться полезной информацией. Список групп самопомощи можно запросить в Национальном контактно-информационном центре по созданию и поддержке групп самопомощи (NAKOS) или Федеральном союзе групп самопомощи для людей с инвалидностью, хронически больных людей и их родственников (BAG Selbsthilfe).

В случае подтвержденных симптомов затяжного ковида работодатели могут оказывать различную поддержку своим работникам. Например, адаптировать для этого рабочие зоны или предложить постепенную реинтеграцию. В отдельных случаях школьники, учащиеся и студенты могут подать заявку на дополнительную компенсацию по инвалидности. Обычно информацию по этому вопросу можно запросить в учебном заведении.

# Источник информации

В рамках инициативы BMG-Initiative Long COVID Федеральное министерство здравоохранения (BMG) предоставляет на своем веб-сайте [www.bmg-longcovid.de/ru](http://www.bmg-longcovid.de/ru) надежную информацию, научные выводы и предложения помощи в отношении затяжного ковида.

## Проверенная специалистами медицинская информация



Информация Федерального министерства здравоохранения:  
[www.bmg-longcovid.de/ru](http://www.bmg-longcovid.de/ru)



Информация о затяжном ковиде, предоставленная Институтом имени Роберта Коха (RKI)



Информация BZgA об инфекционной безопасности:  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

## Выходные данные

**Издатель:** Федеральное министерство здравоохранения, Отдел по связям с общественностью, публикации, 11055 Берлин  
**Редакция:** Федеральный центр санитарного просвещения (BZgA) Отдел Т 2, 50819 Кельн  
**Оформление:** die wegmeister gmbH, 70376 Штутгарт  
**Авторские права на иллюстрации:** BMG, Adobe Stock  
**Напечатано в ведомственной типографии:** BMAS, 53123 Бонн  
**Бумага:** Circle Offset Premium white, сертификат Blauer Engel  
**Состояние:** на ноябрь 2023 г.

### Адрес для заказов

Этот буклет можно бесплатно скачать или заказать:  
Отправка публикации осуществляется федеральным правительством: а/я 48 10 09, 18132 Росток  
Служебный телефон: 030 18 272-27-21  
Служебный факс: 030 1810-272-27-21  
Эл. почта: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
Заказ по телефону для людей с нарушением слуха и/или речи: [gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
Онлайн-заказ: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Номер для заказа: BMG-G-11192

Эта публикация издается бесплатно в рамках массово-просветительской работы Федерального министерства здравоохранения и не предназначена для продажи. Эту публикацию запрещено использовать в избирательных кампаниях партиями, кандидатами на выборную должность или агитаторами в качестве предвыборной рекламы. Это действительно для федеральных, земельных и муниципальных выборов, а также выборов в Европейский парламент.