

만성 코로나증상과 환자들의 건강 문제

만성 코로나란 무엇인가요?

일부의 사람들은 COVID-19 을 경험한후 몇주나 몇달후에도 신체적과 정신적 건강 문제가 지속되는것을 말합니다. 이는 “만성 코로나”, “ post COVID”, “Post COVID-19 신드롬” 이나 “post COVID-19 컨디션” 이라고도 부릅니다.

얼마나 많은 사람들이 만성 코로나를 앓나요?

알버타와 다른 주들과 세계에서 통계자료를 모으고 있습니다. 어떤 연구에서는 코비드를 경험한 사람들중 약 10 프로의 사람들이 12 주나 더 오래 증상이 있다고 나와 있지만 이 숫자는 실제로는 25 프로까지 높을수도 있습니다.

왜 어떤 사람들은 이런 만성 코로나를 얻게 되나요?

- 정확하게 왜 어떤사람들은 몇주나 몇달동안 증상이 있고 어떤사람들은 없는지 알수 없습니다. 이에대한 연구가 지속되고 있습니다.
- 만성 코로나는 모든이에게 영향을 줍니다 – 젊거나 나이들거나, 건강하거나 다른 건강문제가 있는 사람들에게도 입니다. 병원에 코비드로 인하여 병원에 입원했던 사람들이나 가벼운 증상만 있었던 사람들에게도 일어날수 있습니다.

만성 코로나의 흔한 징후들은 무엇이 있습니까?

- 사람들은 다음과 같은 부분들에 하나이상의 문제를 경험할수 있습니다:

숨쉬기 / 호흡기:

- 가쁜 호흡
- 없어지지 않는 기침
- 코 막힘

음식섭취 / 소화:

- 식사, 흡음, 삼키기 어려움
- 맛과/이나 냄새를 느끼지 못함
- 설사, 변비, 메스꺼움과 구토

통증:

- 관절 / 근육통
- 인후염 (목아픔)
- 두통

정신건강 증상:

- 정신이 혼미함 / 생각 변화
- 기억력 이거나/과 집중 문제
- 우울증
- 불안감
- 스트레스

눈/귀:

- 시력변화
- 청각변화
- 울리는 소리 (이명)

힘없음/피로감:

- 힘이없고/거나 피로함
- 액티비티후 더해짐
- 수면 어려움

다른 신체적 증상:

- 빠르고 불규칙한 심박동
- 발열 (없어지지 않거나 왔다갔다함)
- 어지러움
- 피부 발진

만성 코로나 증상은 얼마나 오래 가나요?

만성 코로나는 새로운 컨디션이기 때문에 각자에게 어떻게 영향을 주는지 예측하기 힘듭니다. 어떤 사람들은 도움을 줄수있는 서비스와 정보를 사용해서 몇주후 나아지기도 합니다. 하지만 어떤이들이겐 훨씬 심하며 오래가기도 합니다.

만성 코로나가 있는 사람들은 아직도 전염성이 있나요?

코비드 감염이 끝난 사람이 아직도 전염성이 있을일은 거의 없습니다. 그러나 지속되는 공중 위생 측정에 따라야 합니다. 만약 새로운 증상이 생겼고 코비드가 의심된다면, 백신을 받았다 하더라도 자가격리를 하고 검사를 받아야 합니다.

받을수있는 도움
응급실이나 구급차를 언제 불러야 하나요?

다음과 같은 의료 위급시에는:

- 호흡곤란 (숨고르기 힘들거나, 한번에 단어 하나밖에 말할수 없음)
- 깨어나기가 힘이 들다
- 혼란스럽다
- 의식을 잃거나 기절하다
- 흉부 통증

언제 의사를 만나야 하나요?

코비드를 앓은후 나아지는것은 개인의 차가 있습니다. 다음과 같은 상황에는 의사를 만날 필요가 있습니다:

- 회복이 걱정되거나

- 어떻게 해도 숨이 차오르고 나아지지 않는다면
- 보통때는 쉬었는데 숨이 차오르거나
- 집중력, 기억력, 사고력과 에너지 레벨이 나아지지 않거나
- 정상적 액티비티를 못하거나 하는것을 힘들게 하는 문제가 있다거나 - 예를들어, 일이나 학교로 돌아가거나, 본인을 돌보는일
- 우울하거나, 불안하거나, 스트레스받거나 이런 감정이 나아지지 않는다면

내가 만약 만성 코로나의 징후가 있어서 정보와 도움을 받고 싶다면 어떻게 해야 하나요?

코비드에 관해서는 개인의 차가 있습니다. 대개의 사람들은 만성 코로나로부터 대개의 사람들은 본인의 회복을 돌볼수 있으나, 어떤이는 조금 더 필요할수 있습니다. 다음의 리스트는 본인의 증상을 향상시키도록 도움이 되는 옵션들 입니다:

- 자가 관리 리소스는 알버타에 거주하는 사람들을 위하여 만들어 졌습니다.
MyHealth.Alberta.ca 웹사이트에서 찾아보실수 있습니다. 본인이 경험하고 있는 문제에 기반하여 검색해볼수 있습니다. 이런 자료들은 11 가지의 언어로 제공됩니다.
<https://myhealth.alberta.ca/after-covid/symptoms> 에 가셔서 경험하고 있는 증상을 클릭하시면, 구체적이고 자세하게 도움이 되는 자세들, 방법들이 나와있고 비디오 자료들도 있으니 방문하셔서 따라해 보시기 바랍니다.
- AHS 웹사이트에 올려진 환자들을 위한 자료섹션에 “코비드 이후 건강해지기” 라는 자료가 있습니다. 정기적으로 업데이트되어서 최근자료가 기재되어 있습니다.
- 재활 조언 전화 (1-833-379-0563) 은 18 세 이상의 알버타 거주자에게 재활조언이나 일반 건강 정보를 주는 전화 서비스 이며, 이는 만성 코로나 징후가 있는 사람들도 포함합니다. 작업 요법사와 물리치료사들이 신체적 문제에 도움이 되는 액티비티들과 운동에 관한 조언을 제공합니다.
- 헬스링크 (8-1-1)은 또 다른 무료 서비스로 간호사, 약사,와 영양사에게서 무료 상담을 받을수 있는 전화서비스 입니다. 이는 하루 24 시간 휴일포함 매일 가능합니다.
- 정신건강 도움전화 (1-877-303-2642) 은 무료로 정신건강 프로그램과 서비스 안내를 해주며 개인정보 보안이 되는 서비스 입니다. 이 전화도 하루 24 시간 휴일포함 매일 사용 가능합니다. 또한 더 많은 정신건강 관련 리소스는
<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17311.aspx> 에서 찾아보실수 있습니다.
- 본인의 회복을 위하여 패밀리 닥터나 담당 헬스케어 팀에게 연락하여 도움을 받으실수 있습니다.
- 알버타 헬시 리빙 프로그램을 통하여 “코비드 이후 회복 서포트”라는 토픽의 무료 (영어) 온라인 클래스에 참여하실수 있습니다. 온라인으로 등록하시거나

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/programs/ps-cdm-calgary-after-covid-19-online-courses.pdf> 전화 403-943-2584 로 등록하시면 됩니다.

- 여러 온라인상의 만성 코로나 증상을 앓고 있는 사람들과 교류하세요

저는 작은 타운에 살고 있는데 대도시에서 살고 있는 사람들처럼 도움을 받을 수 있나요?

- 알버타에서 일하고 있는 모든 의사들과 헬스케어 종사자들은 (패밀리 닥터와 커뮤니티 케어 종사자들 포함) 만성 코비드가 있는 환자들을 케어하는 것에 관한 정보를 받았습니다.
- 온라인상으로 관리 받는 것도 또다른 옵션으로 고려되고 있는 사항입니다.
- 현재 만성 코로나 클리닉으로 이것만 전문적으로 다루는 클리닉은 캘거리와 에드몬튼에만 있습니다. 패밀리 닥터나 헬스케어 종사자 담당자가 본인이 이 클리닉에 가야 할지 결정하게 됩니다.

제가 만성 코로나가 있는 것 같은데도 백신을 받아야 할까요?

- 알버타 헬스 서비스는 코비드를 앓았던지 아니던지 자격이 되는 대로 백신을 받는 것을 권장하고 있습니다. 백신이나 본인의 건강에 관하여 질문이 있으면 패밀리 닥터나 헬스케어 담당자와 상의하시기 바랍니다.
- 어떤 이들은 백신을 받은 후 증상들이 바뀌었다고 하나, 이에 관한 연구도 지속되고 있습니다.

출처: 알버타 헬스 서비스, 2021 년 8 월