

# Long COVID (장기 COVID)

## 증상, 지원 및 자신을 보호하는 방법

**‘장기 COVID’의 증상, 지원을 구하는 곳, 자신을 보호하는 방법에 대해 알아보십시오.**

### 장기 COVID란 무엇인가요?

COVID-19은 다른 많은 바이러스와 마찬가지로 지속적인 증상을 유발할 수 있습니다.

장기 COVID는 세계 보건기구 (WHO)에 의해 다음과 같이 정의됩니다.

SARS-CoV-2 (COVID-19) 감염의 가능 또는 확진 병력이 있는 사람들에게서 발생하는 질병; 일반적으로 COVID-19 발병 후 3개월 이내에 나타나며 증상과 효과가 적어도 2개월 동안 지속됨.

장기 COVID에 대한 검사는 없습니다. 이를 진단한다는 것은 의사가 비슷한 증상을 가진 다른 질환들을 배제해야 함을 의미합니다.

많은 사람들이 기침이나 피로 등 COVID-19 확진 후 몇 주 동안 지속적인 증상을 보입니다. 그러나 대부분의 사람들은 장기 COVID로 진단되지 않습니다.

### 장기 COVID의 증상은 어떠한 것이 있나요?

장기 COVID 증상은 다음과 같습니다.

- 피로
- 숨가쁨 또는 호흡 곤란
- 기억력, 집중력 또는 수면 장애
- 지속적인 기침
- 가슴 통증
- 말하기가 어려움
- 근육통
- 후각 또는 미각 상실
- 우울증이나 불안
- 발열.

어린이가 가지는 증상은 주로 다음을 포함합니다.

- 기분 관련 증상
- 피로
- 수면 장애.

장기 COVID 증상은 경미하거나 심각할 수 있으며 하나 이상의 증상을 경험할 수 있습니다.

만성 피로 증후군, 심장 또는 신경학적 문제 등, 장기 COVID와 유사한 질환 간의 차이를 구별하는 것이 어려울 수 있습니다. 따라서 우려되는 증상이 나타나면 의사와 상담하는 것이 중요합니다.

## 장기 COVID에 걸릴 가능성은 어떻게 되나요?

얼마나 많은 사람들이 장기 COVID로 진단되는지는 알려져 있지 않습니다. 그러나 20명 중 한 명 미만일 가능성이 큼니다.

장기 COVID에 걸릴 위험을 낮출 수 있는 것들이 많습니다.

- **백신 접종** - 백신 접종을 받은 사람이 장기 COVID로 진단될 가능성이 적습니다.
- **COVID-19 변종** - COVID-19의 여러 변종은 사람이 장기 COVID에 걸릴 가능성에 영향을 줄 수 있습니다. 예를 들어, 오미크론 변종은 델타 변종보다 장기 COVID를 초래할 가능성이 적습니다.
- **나이와 성별** - 젊은 사람들과 남성은 장기 COVID로 진단될 가능성이 적습니다.
- **기저 질환** - 고혈압, 당뇨병, 비만 및 천식과 같은 특정 기존 질환을 가진 사람들은 장기 COVID로 진단될 가능성이 더 큼니다.

## 장기 COVID는 얼마나 오래 지속되나요?

장기 COVID의 평균 지속 기간은 약 3 내지 4 개월이지만, 사람마다 다를 수 있습니다.

소수의 사람들은 폐, 심장, 혈액 응고에 지속적인 영향을 미치거나 당뇨병을 일으키는 장기 COVID로 진단될 수 있습니다.

## 장기 COVID에 대한 의료는 어떻게 받나요?

장기 COVID는 모든 사람에게 다르게 영향을 미칩니다. 따라서 의사와 상담하는 것이 중요합니다.

의사가 환자에게 집에서 증상을 관리하는 방법을 안내하거나 전문의에게 의뢰할 것입니다.

## 장기 COVID로부터 자신을 보호하려면 어떻게 해야 할까요?

장기 COVID로부터 자신을 보호하는 데 도움이 되는 가장 좋은 방법은 COVID-19에 감염되지 않도록 노력하는 것입니다.

COVID 안전 수칙을 지킴으로써 자신을 보호할 수 있습니다.

- 백신 접종 최신 상태 유지
- 증상이 있으면 검사 받기
- 야외 또는 환기가 잘되는 공간에서 친구 및 가족과 만나기
- 물리적 거리두기를 유지할 수 없는 공공 장소에서는 마스크 착용하기
- 규칙적으로 손을 씻거나 소독하기.