NSW Health

長新冠（Long COVID）

認識“長新冠”症狀與自我防護措施

什麼是長新冠？

COVID-19與許多其他病毒一樣，可能引發諸如咳嗽或疲勞等持續性症狀。不過，多數患者會在數週內康復。

長新冠是指新冠在感染之後至少三個月內都有長期症狀，而且這些症狀持續出現至少兩個月。長新冠目前還沒有辦法檢測，醫生必須排除具有類似症狀的其他疾病才能做出診斷。

關於長新冠的發病機制、高風險人群以及治療方案的研究仍然正在進行之中，各種可選治療方案仍在不斷出現。預防長新冠的最好方法，就是預防新冠感染。

長新冠有哪些症狀？

長新冠的症狀可能有輕有重。成人常見的症狀包括：

- 疲憊
- 氣短或呼吸困難
- 記憶力或睡眠障礙，精神不能集中
- 持續咳嗽
- 胸痛
- 頭痛
- 肌肉疼痛
- 嗅覺或味覺喪失
- 抑鬱或焦慮。

兒童較少患長新冠。16歲及以下的兒童和青少年可能出現的症狀包括：

- 諸如憂鬱、焦慮和易怒等情緒症狀
- 疲憊
- 注意力不集中，學習困難
- 睡眠障礙。

長新冠與類似疾病（如肺病、心臟病或神經系統疾病）可能難以分辨。所以，如果出現讓您感到擔憂的症狀，一定要去看醫生。

即使出現症狀，長新冠也不會傳染。

© NSW Ministry of Health.September 2025

長新冠會持續多久？

多數新冠患者在數日或數週內好轉，但有些患者的症狀可能持續數週至數月。如果症狀持續至少3個月，就可能是長新冠。

少數患者的長新冠症狀可能持續12個月或更久。

哪些人患長新冠的風險較高？

目前的研究顯示，長新冠在下列人群中較爲常見：

- 未打COVID-19疫苗者
- 糖尿病、慢性腎病、肥胖症及氣喘等慢性病患者
- 新冠重症（需要住院）患者
- 重複感染的新冠患者
- 65歲以上女性。

怎樣控制長新冠？

儘管多數長新冠症狀可以在家裏加以控制，不過其症狀對患者的影響程度是因人而異的。如果您對自己的症狀感到擔憂，那就一定要去看醫生。

長新冠的治療目的是控制症狀及減少併發症，目前尚無單一療法。如果您患了長新冠，在康復期間一定要充分休息，避免過度消耗體力的活動。

醫生會指導您在家裏怎樣控制各種症狀，或者介紹您去看專科醫生。

怎樣預防長新冠？

預防長新冠最好的辦法，就是避免新冠感染。您可以堅持預防新冠的安全習慣來保護自己：

- 該打的新冠疫苗及時去打
- 如果出現症狀，請去接受檢測
- 保持良好的手部衛生，例如經常洗手
- 避免去擁擠的場所，聚會時選擇通風良好的地方
- 如果您感染新冠重症的風險較高，那麼請跟醫生討論制定防疫方案，包括選擇做什麼檢測，以及討論您是否符合使用抗病毒藥物的條件

更多資訊

- 臨床創新部門：新冠感染（長新冠）：動態實證
- 臨床創新部門：供臨床工作者使用的新冠資料庫
- 長新冠醫護模式
- 成人、兒童及青少年長新冠症狀評估與控制臨床實踐指南