



LONG COVID IS REAL

YOU ARE NOT ALONE.

WHAT IS LONG COVID?

Emerging or ongoing symptoms lasting 4+ weeks after a COVID-19 infection. Anyone can experience Long COVID after recovering from COVID-19.

THERE ARE MANY SYMPTOMS THAT PEOPLE CAN EXPERIENCE FROM LONG COVID. COMMON SYMPTOMS ARE:



TROUBLE BREATHING



FATIGUE



COUGH



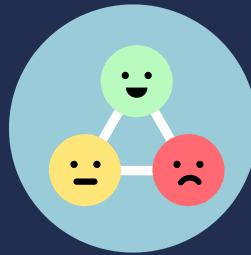
FAST HEARTBEAT



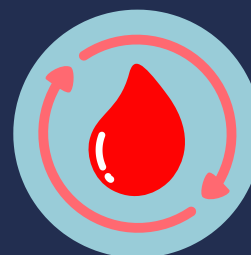
DIZZINESS



FORGETFULNESS



MOOD CHANGES



MENSTRUAL CHANGES



CHANGES IN SMELL OR TASTE

MAKE SURE YOU CONTINUE TO PROTECT YOURSELF BY:

- Get updated COVID shots. This will be your strongest protection!
- Wash your hands
- Mask up in public settings
- Clean, Sanitize, Disinfect
- Avoid contact with people who have been diagnosed with COVID-19 or have COVID-19 symptoms.
- If possible, pick well ventilated areas such as large spaces with windows or outside areas to socialize.

Each time a person is infected with COVID-19, they have a risk of developing Long COVID. The best protection to Long COVID is to reduce your risk of being infected with COVID-19. There's no specific cure at this time, but there are treatments that can help you feel better.

RESOURCES FOR BEXAR COUNTY:

- Post-COVID Recovery Clinic at UT Health San Antonio (Insurance needed). Call 210-450-6470

OTHER RESOURCES:

- Talk to your Healthcare Provider if you think you have Long COVID!
- If you are a veteran, contact your VA provider or call South Texas Veterans Health Care System at 210-949-9702.
- Physical therapy and rehabilitation can typically help with symptoms related to Long COVID



EL COVID PROLONGADO ES REAL. USTED NO ESTÁ SOLO/A.



¿QUÉ ES EL COVID PROLONGADO?

Síntomas emergentes o continuos que duran más de 4 semanas después de una infección de COVID-19. Cualquiera puede experimentar COVID prolongado después de recuperarse del COVID-19.

HAY MUCHOS SÍNTOMAS QUE LAS PERSONAS PUEDEN EXPERIMENTAR A CAUSA DEL COVID PROLONGADO. LOS SÍNTOMAS COMUNES SON:



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



FATIGA



TOS



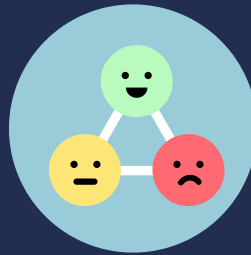
LATIDOS ACELERADOS



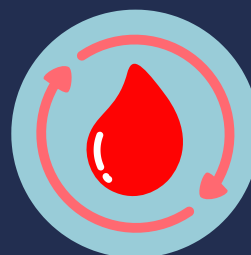
MAREO



DESMEMORIA



CAMBIOS DE HUMOR



CAMBIOS MENSTRUALES



CAMBIOS EN EL OLFATO O SABOR

ASEGÚRESE DE CONTINUAR PROTEGIÉNDOSE DE LA SIGUIENTE MANERA:

- Obtenga vacunas de COVID actualizadas. ¡Esta será tu protección más fuerte!
- Lavarse las manos
- Usar mascarilla en lugares públicos
- Limpiar y desinfectar
- Evite el contacto con personas que hayan sido diagnosticadas o presenten síntomas de COVID-19.
- Si es posible, elija áreas ventiladas, como espacios grandes con ventanas o áreas exteriores para socializar.

Cada vez que una persona se infecta de COVID-19, tiene el riesgo de desarrollar COVID prolongado. La mejor protección contra el COVID prolongado es reducir el riesgo de infectarse de COVID-19. No existe una cura específica en este momento, pero existen tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

RECURSOS PARA EL CONDADO DE BEXAR:

- Clínica de recuperación post-COVID en UT Health San Antonio (se necesita seguro). Llame al 210-450-6470

OTROS RECURSOS:

- ¡Hable con su proveedor de atención médica si cree que tiene COVID prolongado!
- Si eres veterano, comuníquese con su proveedor de VA o llame al Sistema de atención médica para veteranos del sur de Texas al 210-949-9702.
- La fisioterapia y rehabilitación normalmente pueden ayudar con los síntomas relacionados con el COVID prolongado.