

COVID-19 急性感染後徵候群 神經、精神症狀及照護

COVID-19 急性感染後徵候群（Post COVID-19 Condition），又稱長新冠（Long COVID），定義為確診或疑似感染新冠病毒（SARS-CoV-2）3個月後，仍有無法以其他病因解釋且持續至少2個月的症狀，並通常對日常生活或身體活動功能造成影響。

當您發生以下症狀時，照護重點是…



【疲憊】

- 依照體力調整工作及休息的比例。
- 適時將工作分配給他人或尋求協助。



【腦霧】

- 維持規律作息並確保睡眠充足。
- 保持規律運動。
- 均衡飲食，攝取足夠營養及熱量。
- 提早計劃、安排時間，避免情急之下遺漏重要事情。

《第1頁，共2頁》

【睡眠障礙】

- 提供舒適的睡眠環境。
- 養成睡前好習慣。



【憂鬱 / 抑鬱】

- 與他人保持聯絡。
- 參加自己喜歡或覺得有意義的活動。
- 練習書寫康復日記。
- 學習寬恕自己。

【焦慮】

- 尋找信賴的家人、朋友聊聊天。
- 練習正面思考，多鼓勵自己。
- 學習肌肉放鬆法



欲知以上症狀詳細說明與照護重點，
請掃描 QR CODE



中華民國護理師護士公會全國聯合會
Taiwan Union of Nurses Association (TUNA)



衛生福利部
雙和醫院護理部



國立成功大學醫學院
附設醫院護理部

關心您

圖片網址來源：<https://reurl.cc/VLrDDZ>

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

011-*