

# Czym się objawia tzw. długi Covid?



## Duszność

„...dolna część klatki piersiowej jest ściśnięta niczym pasem, więc nie mogę napędnąć płuc”



## Utrata smaku lub węchu



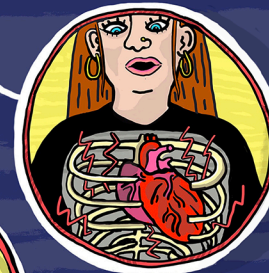
## Refleksja nad wpływem objawów na życie

„Czuję się jak uwięziony we własnym ciele, którego nie rozpoznaję. Wcześniej biegałem po 5 kilometrów nawet 3-4 razy w tygodniu, byłem bardzo towarzyski i osiągałem wysokie wyniki w pracy”



## Palpitacje serca

„...jakby moje serce uderzało w żebra i miało wyskoczyć z klatki piersiowej”



„to bardziej jak ceglana ściana w moim mózgu, odcinająca połowę tego, co tam jest... zwykła próba uzyskania dostępu jest niczym uderzenie w nią młotkiem; całkowicie bezużyteczne, bolesne, emocjonalne, wyczerpujące i stresujące”

## Problemy gastryczne, wzdęty brzuch i mdłości

„Te problemy pojawiają się w odstępach od kilku tygodni do kilku miesięcy – zaczynają się podczas jedzenia lub natychmiast po jego zakończeniu – mocny ból w dolnej części brzucha, skurcz i biegunka trwające przez 24 godziny nawet do tygodnia”

## Mgła mózgowa

„Moja głowa sprawia wrażenie, jakby była wypełniona watą. Nie jestem w stanie efektywnie czytać, myśleć kolejność słów i zapamiętać, co mówię”

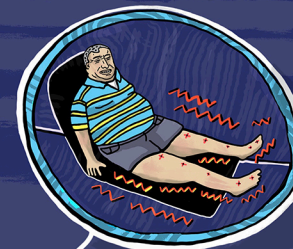


## Ból stawów

„moje ciało sprawia wrażenie, jakby stawy zostały rozbite młotem kowalskim”



„Choć poziom zmęczenia może mieć różne natężenie, nigdy nie daje spokoju. Zawsze zaczynasz dzień niczym naładowany telefon, przez co musisz odpowiednio zaplanować swoje działania w ciągu dnia”



## Brzęczenie ciała

„obejmuje całą moją istotę, wlewa się w sposób niekontrolowany jak np ciężar na moim ciele. Pozostawiając mnie niezdatną do ruchu”



## Szumy uszne



## Bezsenność

„to tak, jakbym była naładowana elektrycznie, co sprawia, że żadna część mnie nie może się zrelaksować”



## Bóle głowy

„Mgła mózgowa często poprzedzona jest wrażeniem imadła, które łączy się z moją czaszką i zaczyna ścisnąć”



## Zmęczenie

„obejmuje całą moją istotę, zalewa mnie niekontrolowanie jak ciężar na ciele. Sprawia, że nie mogę się nawet ruszyć...”

Dziękujemy tym, którzy poświęcili swój czas, aby podzielić się swoimi doświadczeniami na platformie „VOICE\_Global”

Na szczególne podziękowania i słowa uznania zasługują:

Sam, Wendy Irving, Emma Brackenbury, Lesley-Anne James, Georgie T, Ian T Bell, JanRob, imissmylife, becky.mole, TTLA77, Emily Parrett oraz Nikki Smith, których doświadczenia zostały wykorzystane przy opracowaniu niniejszego plakatu.

Ilustracje i projekt autorstwa Monique Jackson



Imperial College  
London

Voice