

# What is Long COVID?



Long COVID is defined as a range of new, returning, or lingering symptoms 4 or more weeks after having COVID-19.



Many people living with the disease were previously fit & healthy.



Children can also experience long COVID symptoms.

## Best ways to prevent long COVID are:



getting vaccinated



wearing a mask that has a good fit and filtration

Long COVID can even affect people who have experienced mild or symptom-free COVID-19 infections.

Long COVID can affect your heart, lungs, kidneys, skin, blood vessels, and/or brain functions. It can impact our thinking, our energy, and cause other long-term effects in our body.

## Most common symptoms



extreme exhaustion (fatigue)



shortness of breath

## Other symptoms



chest pain or tightness



fast heart rate or palpitations



problems with memory and concentration (brain fog)



feeling sick, diarrhea, stomach aches, loss of appetite



depression and anxiety



high temperature, cough, headaches, sore throat, changes to sense of smell or taste



dizziness



joint or muscle pain



rashes



ringing ears, earaches



difficulty sleeping (insomnia)

## Ready to get vaccinated?

Please discuss any lingering questions or concerns about the vaccine with your health care provider. Visit [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) or [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) to find a vaccination location near you.

# ¿Qué es el COVID prolongado ?



El COVID prolongado se define como una variedad de síntomas nuevos, recurrentes o persistentes 4 o más semanas después de haber tenido COVID-19.



Muchas de las personas que padecen la enfermedad no presentaban problemas de salud y estaban en forma.



Los niños también pueden experimentar síntomas de COVID prolongado.

Las mejores formas de prevenir el COVID prolongado son:



vacunandote



usando una máscara que tenga un buen ajuste y filtración

El COVID prolongado puede incluso afectar a personas que han experimentado infecciones por COVID-19 leves o asintomáticas.

El COVID prolongado puede afectar el corazón, los pulmones, los riñones, la piel, los vasos sanguíneos y/o las funciones cerebrales. Puede afectar nuestro pensamiento, nuestra energía y causar otros efectos a largo plazo en nuestro cuerpo.

Los síntomas más comunes



agotamiento extremo (fatiga)



dificultad para respirar

## Otros síntomas



dolor u opresión en el pecho



palpitaciones



problemas de memoria y concentración (pesadez mental)



náuseas, diarrea, dolor de estómago, pérdida de apetito



depresión y ansiedad



fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, alteraciones en el sentido del olfato y del gusto



mareos



dolor muscular o en las articulaciones



sarpullidos



zumbido y dolor en los oídos



dificultad para dormir (insomnio)

¿Listo para vacunarte?

Habla con tu proveedor de atención médica sobre cualquier pregunta o inquietud que tengas sobre la vacuna. Visita [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) o [Vacunas.gov](https://www.vacunas.gov) para encontrar el punto de vacunación más cercano.