

# POUR MIEUX VIVRE AVEC LES SYMPTÔMES PROLONGÉS DE LA COVID-19

D'autres symptômes peuvent exister :  
n'hésitez pas à consulter le dossier dédié sur [sante.fr](https://sante.fr)  
pour des conseils pratiques à appliquer au quotidien

Ou rendez-vous sur :  
**Sante.fr**  
puis taper « Covid-long » dans la barre de recherche.

Covid-long



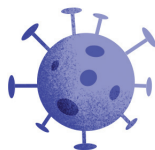
J'ai eu la Covid et je présente des symptômes persistants  
4 semaines après l'infection.



**Des prises en charge existent : alors je n'attends pas !  
Je consulte mon médecin traitant**

Fatigue extrême, accumulation de symptômes chroniques, perte de goût / d'odorat, gêne respiratoire au repos ou à l'effort, complications diverses...

## DES SOLUTIONS PERSONNELLES POUR MIEUX VIVRE AVEC DES SYMPTÔMES PROLONGÉS DU COVID-19 !



### SI VOTRE TOUX PERSISTE :

- Inspirez et expirez doucement par le nez jusqu'à ce que l'envie de tousser disparaisse ;
- Buvez régulièrement des boissons chaudes ou froides ;
- En cas d'atmosphère sèche, l'humidification peut être bénéfique ;
- Sucez des bonbons ou des pastilles, etc...

Il est important de continuer d'éliminer les mucosités pour dégager les voies respiratoires.

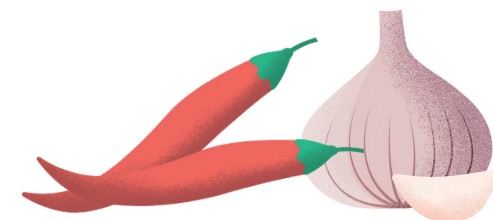
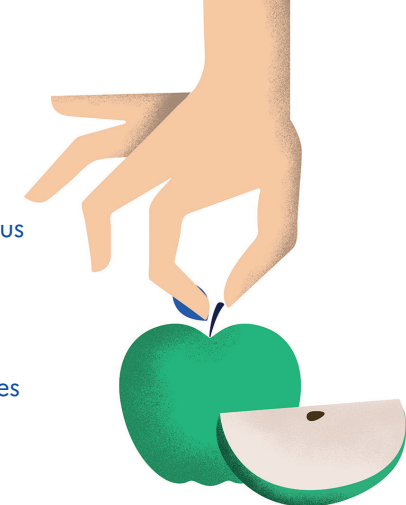


### SI VOUS VOUS SENTEZ FATIGUÉ :

- Adaptez vos efforts à votre fatigue du jour
- Évitez les variations trop importantes d'activité, même si vous vous sentez en forme.
- Ménagez-vous sans culpabiliser.

### SI VOUS AVEZ PERDU TOTALEMENT OU PARTIELLEMENT L'ODORAT ET/OU LE GOÛT :

- Choisissez des aliments qui vous plaisent pour vous assurer de bien manger.
- L'ajout de saveurs fortes aux aliments peut en améliorer le goût, par exemple des herbes, des sauces, des condiments, des épices.
- Utilisez les couleurs des aliments dans vos assiettes pour mieux retrouver les saveurs.
- Si les aliments ont un goût métallique, évitez les couverts en métal et utilisez des contenants en verre.
- Continuez à garder les mesures d'hygiène élémentaires en vous brossant les dents matin et soir. Évitez les bains de bouche à base d'alcool.



### SI VOUS VOUS SENTEZ STRESSÉ OU ANXIEUX :

- N'hésitez pas à prendre du recul par rapport aux informations diffusées à la télévision et sur internet ;
- Une écoute trop fréquente de vos symptômes peut alimenter vos angoisses ;
- Si vous avez des questions sur le Covid-19, n'hésitez pas à contacter le numéro national Information coronavirus : **0 800 130 000**
- Si vous constatez que votre humeur est sombre, parlez-en à votre médecin traitant.

