Region Gävleborg

Covid 19, information efter utskrivning från sjukhuset

Det varierar hur lång tid det tar att komma tillbaka efter Covid-19. Här följer några viktiga råd till dig som har varit sjukhusvårdad. Dela gärna informationen med eventuella närstående.

- Du kan smitta så länge du har symptom och även några dagar efteråt. Prata med din läkare om vad som gäller för dig.

- Det kan ta tid att återhämta sig efter vårdtiden. Det är normalt att känna sig trött, nedstämd och orkeslös.

- Du kan även uppleva ökad värk i kroppen. Det är ett symptom efter Covid-19 men kan även uppstå efter en längre tids sjukhusvård.

- För att få god återhämtning är det viktigt att du succesivt återgår till att vara aktiv, till exempel att göra saker i hemmet och att komma ut en stund varje dag. Försök att återuppta aktiviteter du tycker om och mår bra av. Tänk dock på att du behöver vila mellan aktiviteterna.

- Det kan ha varit en psykiskt påfrestande period du har varit med om. Det är fullt normalt att reagera på det med nedstämdhet, oro och lättare minnessvårigheter.

- Vi rekommenderar dig läsa broschyren Tips och råd till dig med COVID-19 symtom. Det finns även information och råd på 1177.se.

Kontakta 1177 eller din hälsocentral om:

- Du inte känner dig märkbart piggare efter 3-4 veckor.

- Du upplever stark ångest eller nedstämdhet eller har mycket mardrömmar som stör sömnen.

- Du eller närstående upplever att du efter infektionen har nytillkomna svårigheter med till exempel minne, förvirring, att hitta eller kommunicera.