



## “Alarmsignalen”: Deze vereisen dringende aandacht van medisch professionals

Tijdens het herstel van COVID-19 kunnen zich bepaalde complicaties voordoen die dringende medische aandacht vereisen. Het is belangrijk dat je contact opneemt met een arts als je één van de symptomen ervaart die als waarschuwingssignalen worden beschouwd, bijvoorbeeld:

- als je jezelf kortademig voelt na minimale activiteit, en dit niet verbetert na het aannemen van een van de ademhalingshoudingen beschreven op pagina 5;
- als je ademhalingsproblemen in rust ondervindt en dit niet verbetert nadat je de op pagina 7 beschreven ademhalingstechnieken hebt geprobeerd;
- als je pijn op de borst, een verhoogde hartslag of duizeligheid ervaart in bepaalde houdingen, bij het sporten of tijdens activiteiten;
- als je steeds meer in de war raakt of moeite hebt met spreken of woorden begrijpen;
- als je een nieuw gevoel van zwakte in jouw gezicht, arm of been hebt, vooral aan één kant van jouw lichaam;
- als je angstiger wordt, jouw stemming verslechtert, of je eraan denkt jezelf pijn te doen.

Ook als je jezelf zorgen maakt om andere symptomen, moet je een arts raadplegen.