

Đã Chích Rời mà Vẫn Test Covid Positive

Khi tôi thức dậy với áp lực trong xoang và đau họng vào sáng ngày 27 tháng 7, tôi tin rằng đó là nhiễm trùng xoang. Chồng tôi và tôi đã được chủng ngừa trở lại vào tháng Tư với cả hai liều Pfizer. Tôi không sốt, không ho, và tôi vẫn có thể ngủ và ném mọi thứ. Tôi mệt mỏi và lê lét - nhưng này, cảm lạnh thông thường vẫn còn, phải không? Vì vậy, tôi đã làm những gì tôi thường làm: Ở nhà, nhờ chồng tôi mang cho tôi các vật liệu để nấu súp gà, uống thêm quá nhiều Vitamin C và nước, và cố gắng đi bộ nhanh ngoài trời một cách tuyệt vọng để cố gắng làm mau hết bệnh.

Vào thứ Tư, tôi cảm thấy triệu chứng tệ hơn một chút. Nhưng rời thứ Năm đến. Tôi thức dậy với cảm giác đầu như "ở Hindenburg - bị thổi phồng và bốc cháy". Tôi có thể cảm nhận được áp lực trong xoang từ nhĩ cầu đến màng nhĩ, và nó tiếp tục dồn lên đầu tôi, đến mức tôi chỉ có thể mô tả là tương tự như chứng đau nửa đầu. "Vây là xong, đã đến lúc mang ra những khẩu súng lớn," tôi nghĩ. Tôi đã có hẹn trực tuyến với CVS Minute Clinic, với ý định xin một số loại thuốc kháng sinh. Rõ ràng, căn bệnh nhiễm trùng xoang này sẽ không diễn ra trong lặng lẽ. Nếu bạn hỏi tôi sáng hôm đó rằng liệu tôi có nghĩ rằng tôi sẽ có kết quả dương tính với COVID-19 trong vòng một giờ hay không, tôi sẽ trả lời với vẻ tự tin "không". Đó có thể là một bài học quan trọng để rút ra từ điều này: Ngày nay, quan tâm đến sức khỏe của một người, đừng tin vào điều gì.

Tại Phòng khám Minute, một cô y tá đã lắng nghe phổi của tôi và sau đó hỏi tôi có cho phép cô ấy xét nghiệm COVID-19 để loại trừ nó hay không. Tôi đồng ý, và chính cô ấy đã lấy mẫu cho tôi. Cô cho biết kết quả thường mất khoảng 10 phút để nếu là âm tính.

Tôi không nghĩ rằng hai phút đã trôi qua và phản hồi ngay lập tức của cô ấy là "uh-oh." Tôi nhìn vào màn hình nhỏ trên máy kiểm thử và dòng chữ hiện lên "COVID-19 POSITIVE".

Tất cả những gì tôi có thể nghĩ là thế này: Vào cuối tuần trước khi các triệu chứng của tôi bắt đầu, tôi đã tiếp xúc gần gũi với hầu hết mọi người mà tôi yêu quý và quan tâm. Bố mẹ tôi, chồng tôi, cả anh trai tôi, anh trai và chị dâu tôi, và hầu như tất cả các cháu gái và cháu trai của tôi đã ở nhà tôi (hoặc tôi ở nhà của họ) chỉ vào cuối tuần trước đó, chỉ vài giờ trước khi tôi bắt đầu cảm thấy ốm.

Tôi đã rơi nước mắt, và tôi sợ hãi. Tôi đã mạo hiểm mạng sống của ai? Liệu người tôi yêu có phải chịu đựng điều tồi tệ hơn tôi vì tôi ở gần họ không?

Người y tá bảo tôi về nhà và hãy an tâm. Cô ấy đảm bảo với tôi rằng vì tôi đã được tiêm phòng nên đợt lây nhiễm vi rút của tôi có thể sẽ ngắn và nhẹ. Cô ấy không kê đơn bất kỳ loại thuốc nào, nhưng nói với tôi rằng có thể uống thêm Vitamin C, Kẽm, Vitamin D, nghỉ ngơi và uống nước sẽ có ích. Cô ấy nói rằng nằm xuống liên tục là một điều không tốt vì nó có thể dẫn đến tích tụ chất lỏng trong phổi, dẫn đến viêm phổi; nếu tôi có thể đứng dậy và đi bộ xung quanh, thì nên làm. Ngoài ra, có những lời nhắc nhở rõ ràng để cách ly và cố gắng có được không khí trong lành.

Trước khi tôi rời bãi đậu xe để về nhà, tôi đã nói chuyện điện thoại với các thành viên trong gia đình để thông báo cho họ biết rằng họ đều đã tiếp xúc với COVID-19. Sau đó, tôi về nhà để cách ly.

Không có mùi hoặc vị, ho, khó thở

Ngay tối hôm đó, khứu giác và vị giác của tôi không còn nữa. Tôi cảm một chai cồn lên, đưa lên mũi và không ngửi thấy gì. Chồng tôi nướng một miếng bít tết ribeye cho bữa tối, và mặc dù kết cấu ở đó nhưng hương vị thì không. Nó thật kỳ quái, đáng kinh ngạc, và tôi thấy nó thật buồn cười từ một nơi hài hước đen tối - điều mà tôi tin chắc rằng tất cả chúng ta phải giữ lấy khi mọi thứ diễn ra không như ý.

Đến thứ Sáu, tình trạng suy nhược và đau đầu đã hoàn toàn bắt đầu. Tôi hiện ho (khan, không sâu trong ngực), nhưng tôi cũng phải thở rất dài, sâu và nặng nhọc. Tôi sẽ cảm thấy như hụt hơi sau khi tắm nhanh hoặc đi bộ từ phòng này sang phòng khác và tôi phải ngồi xuống vì nhịp tim của tôi sẽ tăng vọt và tôi sẽ cảm thấy như mình đang chạy. Là một người đã quen với gần một giờ tập tim mạch hàng ngày trong hơn một thập kỷ qua, đây có lẽ là phần khó chịu nhất. Đây là ngày duy nhất tôi bị sốt nhẹ. Đến thời điểm này, tôi đang dùng Sudafed và Tylenol theo gợi ý của bác sĩ. Sudafed làm giảm tắc nghẽn, trong khi Tylenol hạ sốt cho tôi.

Vào thứ Bảy, tôi thức dậy cảm thấy tốt hơn một chút vì có liên quan đến đau đầu và đau xoang - tuy nhiên, tình trạng suy nhược còn tồi tệ hơn. Tôi sẽ đứng dậy để rót cho mình một cốc nước và phải ngồi xuống sàn

bếp. Nó khiến tôi vô cùng tức giận. Nhìn chung, tôi cảm thấy tốt hơn, nhưng cơ thể tôi không hợp tác.

Trong năm ngày tiếp theo, tôi bị nghẹt mũi nhẹ kéo dài, mà tôi gọi là “xoang đang lành” vì tôi có thể nghe thấy tiếng lách tách trong mũi và ống tai. Tôi phải điều chỉnh hoạt động của mình vì tôi sẽ bị chóng mặt, sương mù não và mệt mỏi với nhịp tim nhanh bất cứ khi nào tôi đi bộ hơn một vài thước. Khứu giác và vị giác của tôi đang dần trở lại.

“Vào cuối tuần trước khi các triệu chứng (COVID-19) của tôi bắt đầu, tôi đã tiếp xúc gần gũi với hầu hết mọi người mà tôi yêu quý và quan tâm,”

Hãy thận trọng, ngay cả khi đã tiêm phòng - và vui lòng tiêm phòng

Tôi hy vọng câu chuyện của tôi sẽ giúp ích cho ai đó. Hơn thế nữa, tôi hy vọng rằng tất cả các bạn sẽ chăm sóc bản thân thật tốt. Tập thể dục hàng ngày, uống nước, sử dụng kem chống nắng, ôm gia đình và những người bảo hộ trung thành của bạn chặt hơn một chút, và thận trọng ngay cả khi bạn đã tiêm phòng. CDC gần đây đã công bố hướng dẫn cập nhật sau khi dữ liệu mới cho thấy biến thể delta của COVID-19 có vẻ dễ lây lan hơn, dẫn đến việc lây lan dễ dàng hơn, ngay cả khi các cá nhân đã được tiêm phòng.

Nếu bạn chưa được chủng ngừa, tôi yêu cầu bạn vui lòng nói chuyện với bác sĩ của bạn (không phải video trên YouTube) và thảo luận về những ưu và nhược điểm của vắc-xin.

Trong hai tuần qua, tôi đã nói chuyện với một nhà dịch tễ học và một y tá chấn thương, và biết rõ rằng kinh nghiệm của tôi với COVID-19 là nhẹ do phần lớn là do tôi đã được chích ngừa.

Tôi không thể chọn cho bạn, nhưng nếu có thể, tôi sẽ tiêm chủng cho dân số trên toàn hành tinh chống lại loại vi rút này trước khi nó có thể đột biến một lần nữa và gây ra nhiều thiệt hại hơn.

Nguyên Bản

When I woke up with pressure in my sinuses and a sore throat the morning of July 27, I was convinced it was a sinus infection. After all, my husband and I were vaccinated back in April with both doses of Pfizer. I didn't have a fever, I didn't have a cough, and I could still smell and taste everything. I was tired and dragging — but hey, the common cold still exists, right? So I did what I would normally do: Stayed home, had my husband bring me the ingredients for chicken soup, overdid the Vitamin C and water, and tried desperately to take a long, quick walk outdoors in an attempt to burn out the illness.

On Wednesday, I felt a little worse. But then Thursday came. I woke up to my head feeling like the Hindenburg — inflated and on fire. The pressure in my sinuses could be felt from my eyeballs to my eardrums, and it continued up over my head into what I can only describe as similar to a migraine. “*That’s it, time to bring out the big guns,*” I thought. I made an appointment online with the CVS Minute Clinic, with a plan to request some antibiotics. Clearly, this sinus infection wasn't going to leave quietly. If you had asked me that morning if I thought I would test positive for COVID-19 within the hour, I would've replied with a confident “no.” That may be one important lesson to take away from this: Concerning one's health these days, be confident of nothing.

POSITIVE FOR COVID-19

At the Minute Clinic, a nurse practitioner checked my vitals, listened to my lungs and then asked if I'd allow her to test me for COVID-19 just to rule it out. I agreed, and she swabbed me herself. She said results usually took about 10 minutes to come back if they were negative. While she was looking into my throat and ears, the results of the rapid test “dinged” in the little machine. I don't think two minutes had elapsed, and her immediate response was “uh-oh.” I looked at the little screen on the rapid test machine and the words “COVID-19 POSITIVE” were showing.

PUTTING MY FAMILY AT RISK

I won't repeat the string of expletives that came out of my mouth, but all I could think about was this: In the weekend prior to my symptoms starting, I had come into close contact with almost everyone I love and care about. My parents, my in-laws, both of my brothers, my brothers and sisters-in-law, and almost all of my nieces and nephews had been in my home (or I in theirs) just that past weekend, only hours before I began to feel ill. I was in tears, and I was scared. Whose life had I put at risk? Would someone I love have to endure worse than me because of my being near them?

VITAMIN C, ZINC, VITAMIN D, REST AND WATER

The nurse practitioner told me to go home and take it easy. She assured me that since I had been vaccinated, my bout with the virus would probably be short and mild. She didn't prescribe any medication, but told me that extra Vitamin C, Zinc, Vitamin D, rest and water would help. She said lying down constantly was a bad idea as it could lead to fluid build-up in the lungs, which would lead to pneumonia; if I could get up and walk around, I should. Also, there were the obvious reminders to isolate and try to get fresh air.

Before I even left the parking lot to head home, I was on the phone with my family members to make them aware they had all been exposed to COVID-19. Then I headed home to isolate.

NO SMELL OR TASTE, COUGHING, SHORTNESS OF BREATH

That very evening, my senses of smell and taste were gone. I picked up a bottle of rubbing alcohol, held it to my nose, and smelled nothing.

My husband grilled a ribeye steak for dinner, and though the texture was there, the flavor was not.

It was surreal, unnerving, and I found it funny from a place of dark humor – which I firmly believe we must all hold on to when things go wrong.

By Friday, weakness and headaches had fully set in. I was now coughing (dry, not deep in my chest), but I was also having to take very long, deep, labored breaths.

I would feel like I was out of breath after taking a quick shower or walking from one room to another, and I'd have to sit down as my heart rate would spike and I would feel like I had been running. As someone who has been accustomed to nearly an hour of cardio daily for the past decade or more, this was probably the most frustrating part.

This was the only day where I spiked a mild fever. By this point, I was taking Sudafed and Tylenol at the suggestion of my doctor. The Sudafed lessened the congestion, while the Tylenol lowered my fever.

On Saturday, I woke up feeling a little bit better as far as headaches and sinus pain were concerned — and yet, the weakness was worse. I would get up to pour myself a glass of water and have to sit back down on the kitchen floor.

It made me extremely angry. Overall, I felt better, but my body was not cooperating.

For the next five days, I had lingering mild congestion, which I referred to as “my sinuses healing” as I could hear crackling in my nasal passages and ear canals. I had to moderate my activity as I would get dizzy spells, brain fog and tiredness with a rapid heartbeat whenever I walked more than a few yards or so. My senses of smell and taste are gradually returning.

“In the weekend prior to my (COVID-19) symptoms starting, I had come into close contact with almost everyone I love and care about,” Rebekah Maher wrote about her breakthrough coronavirus case. Courtesy of Rebekah Maher

BE CAUTIOUS, EVEN IF VACCINATED — AND PLEASE GET VACCINATED

I hope my story helps someone. More than that, I hope that you will all take good care of yourselves. Exercise daily, drink water, use sunscreen, hug your families and faithful doggos a little tighter, and use caution even if you are vaccinated. The CDC recently [released updated guidance](#) after new data showed the delta variant of COVID-19 [appears to be more infectious](#), leading it to spread easier, even when individuals have been vaccinated.

If you are not vaccinated, I ask you to please speak to your doctor (not a YouTube video, please) and discuss the pros and cons of the vaccine.

During these past two weeks, I have spoken with one epidemiologist and one trauma nurse, and know beyond a shadow of a doubt that my experience with COVID-19 was a mild one due largely to the fact that I was vaccinated.

I cannot choose for you, but if I could, I'd vaccinate the population of the entire planet against this virus before it can mutate again and cause more damage.