# COVID-19-ന്‍റെ ദീർഘകാല ഫലങ്ങൾ

27 ജൂൺ 2022

COVID-19 ബാധിക്കുന്ന മിക്ക ആളുകൾക്കും ചെറിയ സമയത്തേക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകും, തുടർന്ന് ഏതാനും ആഴ്‌ചകൾക്കുള്ളിൽ സുഖം പ്രാപിക്കും. COVID-19-ൽ നിന്ന് സുഖം പ്രാപിക്കാൻ എടുക്കുന്ന സമയം ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്‌തമാണ്. COVID-19 കാരണം നിങ്ങൾ എത്രമാത്രം രോഗിയായിരുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും ഇത്. നിങ്ങൾക്ക് നിലവിൽ മറ്റേതെങ്കിലും ആരോഗ്യ അവസ്ഥകളുണ്ടോ എന്നതിനെയും ആശ്രയിച്ചായിരിക്കും ഇത്.

COVID-19-ന് ശേഷം ദീർഘകാല ആരോഗ്യ പ്രശ്‌നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന ചിലരുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ ഒരു വ്യക്തിക്ക് തുടക്കത്തിലുള്ള രോഗബാധയ്‌ക്ക് ശേഷം മാസങ്ങളോളം COVID-19 കാരണമുള്ള അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇതിനെ ‘ലോംഗ് കോവിഡ്’ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തി വൈറസ് മുക്തമായ ശേഷവും ലോംഗ് COVID നിരവധി ആഴ്‌ചകളും മാസങ്ങളും നിലനിൽക്കും.

ഗുരുതരമായ COVID-19 രോഗബാധ ഉണ്ടായ ആളുകളിലാണ് ലോംഗ് COVID ഉണ്ടാകാൻ കൂടുതൽ സാധ്യത. എന്നിരുന്നാലും, നേരിയ COVID-19 അണുബാധയുണ്ടാവുകയും ആശുപത്രിയിൽ പോകേണ്ട ആവശ്യം വരാത്തതുമായ ആളുകൾക്കു പോലും ലോംഗ് COVID ഉണ്ടാകാവുന്നതാണ്.

## ലോംഗ് കോവിഡിന്‍റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

ലോംഗ് COVID വിവിധ രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും, മാത്രമല്ല അത് എല്ലാവരേയും ഒരേ രീതിയിൽ ബാധിക്കണമെന്നില്ല. അണുബാധയ്ക്ക് ശേഷവും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ തുടരാം, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വ്യക്തി COVID-19-ൽ നിന്ന് സുഖം പ്രാപിച്ചതിന് ശേഷം അവ തിരികെ വരാം.

റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട ഏറ്റവും സാധാരണമായ രോഗലക്ഷണങ്ങളിലും അവസ്ഥകളും ഇവയാണ്:

* ക്ഷീണം
* ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
* തുടർച്ചയായ ചുമ
* നെഞ്ച് വേദന
* സന്ധി വേദന
* വ്യായാമം ചെയ്യാൻ വേണ്ടത്ര ഊർജ്ജം ഇല്ല
* പനി
* തലവേദന
* ഓർമ്മ പ്രശ്‌നങ്ങൾ, വ്യക്തമായി ചിന്തിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ('ബ്രെയിൻ ഫോഗ്')
* വിഷാദം അല്ലെങ്കിൽ ഉത്കണ്‌‌ഠ.

## ലോംഗ് COVID പ്രതിരോധിക്കൽ

ലോംഗ് COVID-നെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം, COVID-19 വൈറസ് ബാധയിൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്.

COVID-19-ന്‍റെ അപകടസാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗമാണ് വാക്‌സിനേഷൻ.

COVID-19-നെ പ്രതിരോധിക്കാൻ വാക്‌സിനേഷൻ എടുത്ത ആളുകൾക്ക് വാക്‌സിനേഷൻ എടുക്കാത്തവരേക്കാൾ ലോംഗ് COVID ലക്ഷണങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

## കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്

കുറച്ച് ആഴ്‌ചകൾക്ക് മുമ്പ് നിങ്ങൾ COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് പരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്തുകയും, നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴും സുഖമില്ലായ്‌മ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്‌ടറുമായി സംസാരിക്കുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) സന്ദർശിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ൽ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യുക. സൗജന്യ ദ്വിഭാഷി സേവനങ്ങൾക്ക് ഓപ്‌ഷൻ 8 തിരഞ്ഞെടുക്കുക.