



Australian Government



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
- ശ്വാസിക്കാൻ 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 സന്ദർശിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ൽ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യുക. സൗജന്യ ദ്വിഭാഷി സേവനങ്ങൾക്ക് ഓപ്ഷൻ 8 തിരഞ്ഞെടുക്കുക.