Australian Government

COVID-19 VACCINATION

COVID-19 के लम्बी अवधि के प्रभाव

27 जून 2022

COVID-19 से पीड़ित होने वाले अधिकांश लोगों में अल्पावधि के लिए लक्षण आएँगे और फिर वे कुछ सप्ताहों में स्वस्थ हो जाएँगे। COVID-19 होने के बाद स्वस्थ होने में लगने वाला समय हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग है। यह इसपर निर्भर करता है कि आप COVID-19 के कारण कितने अस्वस्थ हुए थे/हुई थी। यह इस बात पर भी निर्भर कर सकता है कि क्या आपको कोई अन्य मौजूदा स्वास्थ्य समस्याएँ हैं।

कुछ ऐसे लोग हैं जिन्हें COVID-19 से ग्रस्त होने के बाद लम्बी अवधि की स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव होता है। कभी-कभी COVID-19 से व्यक्ति शुरुआती रोग के बाद कई महीनों तक अस्वस्थ महसूस करता है। इसे 'लॉन्ग कोविड' कहा जाता है। लॉन्ग कोविड कई सप्ताहों और महीनों तक बना रह सकता है, व्यक्ति के शरीर में वायरस के न होने के बाद भी।

जिन लोगों को गंभीर COVID-19 हुआ था, उनके लिए लॉन्ग COVID होने की संभावना अधिक होती है। किंतु उन लोगों में भी लॉन्ग कोविड विकसित हो सकता है, जिन्हें COVID-19 का हल्का संक्रमण हुआ था और अस्पताल जाने की आवश्यकता नहीं पड़ी थी।

लॉन्ग कोविड के लक्षण

लॉन्ग COVID से कई तरह के लक्षण पैदा हो सकते हैं और इस बात की संभावना रहती है कि यह सभी लोगों को एक ही तरह से प्रभावित न करे। संक्रमण होने के बाद भी लक्षण जारी रह सकते हैं, या व्यक्ति के COVID-19 से ठीक होने जाने के बाद ये फिर से वापिस आ सकते हैं।

सूचित किए गए सबसे सामान्य लक्षणों और समस्याओं में शामिल हैं:

- थकावट
- सांस लेने में कठिनाई

- लगातार चलने वाली खांसी
- छाती में दर्द
- जोड़ों में दर्द
- व्यायाम करने के लिए अधिक ऊर्जा न होना
- बुखार
- सिरदर्द
- स्मरण-शक्ति में समस्याएँ और स्पष्ट रूप से सोच-विचार करने में कठिनाई ('ब्रेन फ़ॉग')
- डिप्रेशन (अवसाद) या बेचैनी।

लॉन्ग कोविड से बचाव

लॉन्ग COVID से बचाव का सबसे अच्छा तरीका खुद को COVID-19 वायरस के संक्रमण से सुरक्षित रखना है।

COVID-19 के खतरों को कम करने के लिए टीकाकरण सबसे श्रेष्ठ तरीका है।

शोध से पता चलता है कि जो लोग COVID-19 के प्रति टीकाकृत हैं, उनके लिए लॉन्ग COVID के लक्षणों की सूचना देने की संभावना गैर-टीकाकृत लोगों से कम होती है।

और अधिक जानकारी के लिए

यदि पिछले कुछ सप्ताहों से पूर्व आपका COVID-19 का परीक्षण सकारात्मक निकला था और आप अभी भी अस्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट health.gov.au/covid19-vaccines-languages पर जाएँ, या नेशनल कोरोनावायरस हेल्पलाइन को 1800 020 080 पर फोन करें। नि:शुल्क दुभाषिया सेवाओं के लिए विकल्प 8 चुनें।