# በኮቪድ/COVID-19 የረጅም ጊዜ ችግሮች

ቀን፡ 27 ሰኔ/June 2022 ዓ.ም

ኮቪድ/COVID-19 ያለባቸው አብዛኞች ሰዎች ለአጭር ጊዜ የበሽታ ምልክቶች እንዳለባቸው እና በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ይሻላቸዋል። ከኮቪድ/COVID-19 ለማገገም የሚወስደው ጊዜ እንደ ግለሰቡ ይለያያል። ይህም ምን ያህል በኮቪድ/COVID-19 ታመው እንደነበር ይወሰናል። እንዲሁም በአሁን ጊዜ ካለዎት ሌላ ማንኛውም የጤና ሁኔታዎች ጋር ሊሆን ይችላል።

አንዳንድ ሰዎች በኮቪድ/ COVID-19 ከተያዙ በኋላ ለረጅም ጊዜ የጤና ችግሮች ያጋጥማቸዋል። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች በኮቪድ/ COVID-19 ህመም ከተያዙ በኋላም ሆነ ከቫይረሱ ነጻ ከሆኑ በኋላ ለብዙ ሳምንታትና ወራት ህመሙ ሊቆይ ይችላል።

በኮቪድ/COVID-19 ብክለት ከባድ የሆነ ችግር ለነበራቸው ሰዎች የረጅም ጊዜ ኮቪድ/ COVID-19 ሊኖርባቸው ይችላል። ይሁን እንጂ በኮቪድ/COVID-19 ብክለት መካከለኛ ችግር ላጋጠማቸው ሰዎችም ቢሆኑ አሁንም የረጅም ጊዜ ኮቪድ/ COVID-19 ስለፈጠሩ ወደ ሆስፒታል መሄድ አላስፈለጋቸውም።

## የረጅም ጊዜ ኮቪድ/COVID በሽታ ምልክቶች

የረጅም ጊዜ ኮቪድ/COVID-19 ለብዙ የተለያዩ በሽታ ምልክቶች ምክንያት መሆን ቢችልም ታዲያ ለእያንዳንዱ ሰው ያለው ጥቃት አንድ አይነት ላይሆን ይችላል። የበሽታ ብክለቱ ከጠፋ በኋላ የበሽታ ምልክቶቹ መቀጠል እንደሚችሉ ወይም ግለሰቡ ከCOVID-19 በሽታ ካገገመ በኋላ ተመልሰው መምጣት ይችላሉ።

ሪፖርት ከተደረጉት በጣም ከተለመዱ ምልክቶችና የበሽታ ሁኔታዎች የሚካተት:

* የድካም መንፈስ
* የመተንፈስ ችግር
* የማያቋርጥ ሳል
* የደረት ህመም
* የመገናኛ ህመም
* ለአካል እንቅስቃሴ በቂ ሀይል ማጣት
* ትኩሳት
* እራስ ምታት
* የማስታወስ ችግሮችና በግልጽ ለማሰብ ችግር መፈጠር (‘የአንጎል ብዥታ’)
* ድባቴ ወይም ጭንቀት ይሆናል።

## ለረጅም ጊዜ COVID ስለመከላከል

በCOVID-19 ቫይረስ እንዳይታመሙ እራስዎን ለመከላከል በጣም ጥሩ የሆነው መንገድ በረጅም ጊዜ COVID መከላከያ መጠቀም ይሆናል።

ኮቪድ/COVID-19 ችግርን ለመቀነስ ክትባት መውሰዱ በጣም ጥሩ ዘዴ ነው።

በምርመራ ጥናት እንደተገለጸው ለCOVID-19 መከላከያ በተከተቡ ሰዎች ለረጂም ጊዜ COVID በሽታ ምልክቶች የተደረገ ሪፖርት ካልተከተቡት ሰዎች ጋር ሲነጻጸር ቁጥራቸው ያነሰ ነው።

**ለበለጠ መረጃ**

ከጥቂት ሳምንታት በፊት በምርመራ ውጤት አወንታዊ የCOVID-19 ቫይረስ ካለብዎት እና አሁንም ድህና ካልሆኑ ለሀኪምዎ ማነጋገር ነው።

ለበለጠ መረጃ በድረገጽ [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) ላይ ገብቶ ማየት ወይም ለአገር አቀፍ ኮሮናቫይረስ እርዳታ መስመር በስልክ 1800 020 080 መደወል። ለነጻ አስተርጓሚ አገልግሎቶች ቁጥር 8’ን መምረጥ መደወል።