# COVID-19 ၏ ရေရှည် သက်ရောက်မှုများ

2022 ခုနှစ် ဇွန်လ 27 ရက်

COVID-19 ရောဂါရသည့် လူအများစုသည် အချိန်တို-ကာလအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ယင်းနောက် အပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ကောင်းမွန်လာပါမည်။ COVID-19 မှ သက်သာကောင်းမွန်လာရန် ကြာမြင့်မည့်အချိန်မှာ လူတစ်ဦးစီအတွက် ကွဲပြားခြားနားသည်။ ၎င်းမှာ COVID-19 ဖြင့် သင် မည်မျှ နာမကျန်းဖြစ်သည့်အပေါ် မူတည်သည်။

COVID-19 ရရှိပြီးနောက် ရေရှည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ကြုံတွေ့သည့် လူအချို့ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ COVID-19 သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား ကနဦးနာမကျန်းဖြစ်ပြီးနောက် လပေါင်းများစွာ နေထိုင်မကောင်းအောင် ဖြစ်ပွားစေသည်။ ၎င်းကို ‘ကြာရှည်ခံ COVID’ ဟုခေါ်ပါသည်။ ကြာရှည်ခံ COVID သည် လူပုဂ္ဂိုလ်၌ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မရှိတော့သည့်တိုင် အပတ်ပေါင်း လပေါင်း များစွာ ကြာရှည်နေနိုင်သည်။

ပြင်းထန်သည့် COVID-19 ဖြစ်ခဲ့သည်လူများတွင် ကြာရှည်ခံ COVID-19 ပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။ သို့သော်လည်း COVID-19 အပျော့စား ဖြစ်ခဲ့ပြီး ဆေးရုံသို့သွားရန် မလိုအပ်ခဲ့သည့်လူများပင် ကြာရှည်ခံ COVID ဖြစ်နိုင်သေးသည်။

## ကြာရှည်ခံ COVID ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

ကြာရှည်ခံ COVID သည် ရောဂါလက္ခဏာ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် လူများအား နည်းလမ်း တစ်မျိုးတည်းဖြင့် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဆက်လက် ရှိနေနိုင်သည် သို့မဟုတ် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်မှာ COVID-19 မှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြန်ပေါ်လာနိုင်သည်။

သတင်းပို့ထားသည့် အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အခြေအနေများမှာ -

* မောပန်းခြင်း
* အသက်ရှူရာ၌ ခက်ခဲခြင်း
* မပျောက်ကင်းနိုင်သေးသော ချောင်းဆိုးခြင်း
* ရင်ဘတ်နာခြင်း
* အဆစ်နာခြင်း
* ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် ခွန်အား လုံလုံလောက်လောက် မရှိခြင်း
* ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း
* ေခါင်းကိုက်ခြင်း
* မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများနှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စဉ်းစားရန် ခက်ခဲခြင်း (‘ဦးနှောက် မြူမှိုင်းခြင်း’)
* စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်ခြင်း။

## ကြာရှည်ခံ COVID ကိုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ကြာရှည်ခံ COVID ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် ကူးစက်ခံရခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် COVID-19 အန္တရာယ်များကို လျှော့ချရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သုတေသနက အကြံပြုသည်မှာ COVID-19 ကိုတွန်းလှန်ရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများသည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများထက် ကြာရှည်ခံ COVID ရောဂါလက္ခဏာများကို သတင်းပို့ရန် ပိုမိုနည်းပါးပါသည်။

## ပိုမိုသိရှိလိုသည့် အချက်အလက်များအတွက်

အကယ်၍ သင် အပတ်အနည်းငယ်ကျော်က COVID-19 ပိုးတွေ့အဖြေ စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသေးပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုပါ။

ပိုမိုသိရှိရန် [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) တွင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အကူအညီဖုန်းလိုင်း 1800 020 080 ကိုဆက်သွယ်ပါ။ အခမဲ့ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် နံပါတ် 8 ကိုနှိပ်ပါ။