



Australian Government



COVID-19ની લાંબા ગાળાની અસરો

૨૭જૂન ૨૦૨૨

મોટાભાગના લોકો કે જેમને COVID-19 થાય છે, તેમને થોડા સમય માટે લક્ષણો રહેશે અને પછી થોડા અઠવાડિયામાં સારું થઈ જશે. COVID-19 પછી સારા થવામાં દરેક વ્યક્તિને જુદો-જુદો સમય લાગે છે. આનો આધાર તમે COVID-19થી કેટલા બીમાર હતા તેના પર છે. તે તમને પહેલેથી જ હોય તેવી અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત પરિસ્થિતિઓ પર પણ આધાર રાખે છે.

કેટલાક લોકો એવા છે કે જેમને COVID-19 થયા પછી લાંબા ગાળાની આરોગ્ય સમસ્યાઓનો અનુભવ થાય છે. કેટલીક વાર COVID-19ને કારણે વ્યક્તિને પ્રારંભિક બીમારી પછી ઘણા મહિનાઓ સુધી અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય છે. આને 'લોંગ COVID' કહેવામાં આવે છે. વ્યક્તિમાં વાયરસ ન રહ્યો હોય ત્યાર પછી પણ, લોંગ COVID ઘણા અઠવાડિયા અને મહિનાઓ સુધી ચાલી શકે છે.

જે લોકોને COVID-19નો ગંભીર ચેપ લાગ્યો હતો તેવા લોકોમાં લોંગ COVID થવાની શક્યતા વધુ છે. જોકે, એવા લોકો કે જેમને COVID-19નો હળવો ચેપ લાગ્યો હતો અને હોસ્પિટલ જવાની જરૂર નહોતી પડી, તેઓને પણ લોંગ COVID થઈ શકે છે.

લોંગ COVID ના લક્ષણો

લોંગ COVID વિસ્તૃત શ્રેણીના લક્ષણો ઊભા કરી શકે છે અને શક્ય છે કે તે દરેકને સમાનરીતે અસર ન કરે. ચેપ પછી પણ લક્ષણો ચાલુ રહી શકે છે અથવા વ્યક્તિ COVID-19માંથી સાજો થઈ જાય પછી પણ તે પાછા આવી શકે છે.

નોંધવામાં આવેલ સૌથી વધુ જણાતાં લક્ષણો અને સ્થિતિઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- થાક
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- સતત ખાંસી
- છાતીમાં દુખાવો
- સાંધાનો દુખાવો
- કસરત કરવા માટે પૂરતી શક્તિ ન લાગવી
- તાવ
- માથાનો દુખાવો
- યાદશક્તિ અને સ્પષ્ટ રીતે વિચારવામાં મુશ્કેલી જેવી સમસ્યાઓ ('મગજનો થાક')
- હતાશા અથવા ચિંતા.

લોંગ COVID થતો અટકાવવો

લોંગ COVID થતો અટકાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે પોતાની જાતને COVID-19 વાયરસનો ચેપ લાગવાથી બચાવવી.

COVID-19ના જોખમોને ઘટાડવા માટે રસીકરણ એ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

સંશોધનો દર્શાવે છે કે, COVID-19 સામે રસી ન લીધી હોય તેવા વ્યક્તિઓ કરતાં રસી લીધી હોય તેવા વ્યક્તિઓની લોંગ COVIDના ચિન્હો અનુભવતાં હોવાની ફરિયાદ આવવાની શક્યતા ઓછી છે.

વધુ માહિતી માટે

જો તમે કેટલાક અઠવાડિયા પહેલાં COVID-19નું હકારાત્મક પરિણામ મેળવ્યું હતું અને હજી અસ્વસ્થ છો તો, તમારા ડૉક્ટર સાથેવાત કરો.

વધુ માહિતી માટે health.gov.au/covid19-vaccines-languages ની મુલાકાત લો અથવા રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ સહાય સેવાને ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર ફોન કરો. નિઃશુલ્ક દુભાષિયા સેવાઓ માટે, વિકલ્પ ૮ પસંદ કરો.