# 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 થઇ 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 શક્યા વધુ છે. જોકે, એવા લોકો કે જેમને COVID-19નો હળવો ચેપ લાગ્યો હતો અને હોસ્પિટલ જવાની જરૂર નહોતી પડી, ેતેઓને પણ લોંગ COVID થઇ 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 થઇ 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](http://www.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.