# COVID-19השפעות ארוכות טווח של

27 ביוני 2022

מרבית האנשים שיחשפו COVID-19 יחושו תסמינים למשך תקופה קצרה ויבריאו תוך מספר שבועות. פרק הזמן הדרוש להחלים COVID-19 שונה מאדם למשנהו. הדבר תלוי בחומרת המחלה ממנה סבלתם כשנחשפתם

 COVID-19. הדבר תלוי גם אם הייתם חולים במחלות אחרות כשנחשפתם COVID-19.

 ישנם אנשים שחווים בעיות בריאות ארוכות טווח כתוצאה מהיחשפות COVID-19. לפעמים קוביד-19 גורם לאנשים להרגיש חולים למשך חודשים ארוכים לאחר ההיחשפות הראשונית. התופעה נקראת "קוביד-ארוך". קוביד ארוך יכול להימשך שבועות וחודשים רבים, והשפעתו נמשכת אפילו אחרי שהאדם כבר לא נגוע יותר בנגיף.

אנשים שחוו תופעות חמורות של קוביד-19 עלולים להיות חשופים יותר ל"קוביד-ארוך". אך, אפילו אנשים שחוו תסמינים קלים ובינוניים בעקבות ההיחשפות COVID-19 ולא נזקקו לאשפוז בבית חולים עלולים לפתח תופעות של קוביד ארוך.

## תסמינים של קוביד ארוך

קוביד ארוך עלול לגרום למגוון רחב של תסמינים, ועשוי שלא להשפיע על כולם באותו האופן. תסמינים עלולים להימשך לאחר ההידבקות, או לחזור לאחר שהחולים התאוששו COVID-19

התופעות והתסמינים הנפוצים שדווחו כוללים:

* עייפות
* קשיי נשימה
* שיעול בלתי פוסק
* כאבים בחזה
* כאבים במפרקים
* חוסר באנרגיה לפעילות גופנית
* חום גבוה
* כאבי ראש
* אובדן זכרון וקושי לחשוב בבהירות ("שכל מעורפל")
* דכאון או חרדות.

## כיצד להימנע מקוביד ארוך

 האופן הטוב ביותר להימנע מקוביד ארוך הוא שתעשו כל שביכולתכם להגן על עצמכם מפני חשיפה לנגיף הגורם COVID-19.

התחסנות היא הדרך הטובה ביותר להפחית את הסכנות של COVID-19.

על פי המחקרים אנשים המחוסנים מפני COVID-19 מדווחים במידה פחותה יותר תופעות של קוביד ארוך לעומת אנשים שאינם מחוסנים.

## לפרטים נוספים

אם נמצאתם מאומתים COVID-19 לפני מספר שבועות, ועדיין אינכם חשים בטוב, שוחחועל כך עם הרופא המטפל שלכם.

[health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages)לפרטים נוספים בקרו באתר

או התקשרו למוקד Helpline Coronavirus National בטלפון-1800 020 080בחרו באפשרות 8 לשירותי תרגום בחינם.