



Australian Government



ផលប៉ះពាល់រយៈពេលយូរ នៃ COVID-19

ថ្ងៃទី 27 ខែមិថុនា ឆ្នាំ 2022

មនុស្សភាគច្រើនដែលឆ្លង COVID-19 នឹងមានរោគសញ្ញានានាសម្រាប់រយៈពេលខ្លី ហើយបន្ទាប់មកស្រួលខ្លួនវិញ ក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍។ ពេលវេលាដែលត្រូវចំណាយដើម្បីបានស្រួលខ្លួនវិញពី COVID-19 គឺខុសគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ រឿងនេះអាស្រ័យលើថាអ្នកបានឈឺកម្រិតណាដែរជាមួយ COVID-19។ វាក៏អាស្រ័យលើថាអ្នកមានស្ថានភាពសុខភាពដែលមានស្រាប់ណាមួយផ្សេងទៀតដែរឬអត់។

មានមនុស្សមួយចំនួនដែលជួបប្រទះបញ្ហាសុខភាពរយៈពេលយូរ ក្រោយមាន COVID-19។ ជួនកាល COVID-19 បណ្តាលឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន អស់រយៈពេលច្រើនខែក្រោយពីការឈឺដំបូងនេះ។ ការនេះហៅថា ‘COVID រយៈពេលយូរ’។ COVID រយៈពេលយូរ អាចចាប់ទៅអស់ជាច្រើនសប្តាហ៍ និងខែ សូម្បីតែក្រោយមនុស្សម្នាក់លែងមានវីរុសទៀតហើយ ក៏ដោយ។

COVID រយៈពេលយូរទំនងមានកាន់តែខ្លាំងក្នុងចំណោមមនុស្សដែលធ្លាប់មាន COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ។ សូម្បីតែមនុស្សបានឆ្លង COVID-19 ស្រាល និងមិនត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យក៏ដោយ វាអាចនៅតែចេញរោគសញ្ញា COVID រយៈពេលយូរ។

រោគសញ្ញានានានៃ COVID រយៈពេលយូរ

COVID រយៈពេលយូរអាចបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាទូលំទូលាយជាច្រើន ហើយប្រហែលជាមិនប៉ះពាល់មនុស្សគ្រប់រូប តាមរបៀបដូចគ្នានោះទេ។ រោគសញ្ញាអាចបន្តក្រោយការឆ្លង ឬរោគសញ្ញាទាំងនោះអាចត្រឡប់មកវិញក្រោយមនុស្សម្នាក់បានជាសះស្បើយពី COVID-19។

រោគសញ្ញា និងស្ថានភាពទូទៅបំផុតដែលបានរាយការណ៍រួមមាន៖

- នឿយហត់
- ការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម
- ក្អកមិនឈប់
- ការឈឺដើមទ្រូង
- ការឈឺសន្លាក់
- មិនមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីហាត់ប្រាណ
- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺក្បាល
- មានបញ្ហាជាមួយនឹងការចងចាំ និងការពិបាកក្នុងការគិតឱ្យបានច្បាស់លាស់ ('ខួរក្បាលច្របូកច្របល់')
- ការធ្លាក់ទឹកចិត្តឬការថប់អារម្មណ៍

ការបំប្លែង COVID រយៈពេលយូរ

វិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីបំប្លែង COVID រយៈពេលយូរ គឺការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ប្រឆាំងទល់នឹងការឆ្លងជាមួយនឹងវីរុស COVID-19។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ COVID-19។

អ្នកស្រាវជ្រាវណែនាំថាមនុស្សដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងទល់នឹង COVID-19 ទំនងជារាយការណ៍ថាមានរោគសញ្ញា COVID រយៈពេលយូរកាន់តែតិចជាងមនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តរកឃើញ COVID-19 វិជ្ជមានអស់រយៈពេលច្រើនជាងពីរបីសប្តាហ៍កន្លងទៅ ហើយអ្នកនៅតែមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល health.gov.au/covid19-vaccines-languages ឬហៅទូរសព្ទទៅ National Coronavirus Helpline (ខ្សែទូរសព្ទជំនួយវីរុសកូរ៉ូណាថ្នាក់ជាតិ) តាមលេខ 1800 020 080។ ជ្រើសរើសជម្រើសទី 8 សម្រាប់សេវាកម្មប្រែប្រួលភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។