# ផលប៉ះពាល់រយៈពេលយូរនៃ COVID-19

ថ្ងៃទី 27 ខែមិថុនា ឆ្នាំ 2022

មនុស្សភាគច្រើនដែលឆ្លង COVID-19 នឹងមានរោគសញ្ញានានាសម្រាប់រយៈពេលខ្លី ហើយបន្ទាប់មក ស្រួលខ្លួនវិញ ក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្ដាហ៍។ ពេលវេលាដែលត្រូវចំណាយដើម្បីបានស្រួលខ្លួនវិញពី COVID-19 គឺខុសគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ រឿងនេះអាស្រ័យលើថាអ្នកបានឈឺកម្រិតណាដែរជាមួយ COVID-19។ វាក៏អាស្រ័យលើថាអ្នកមានស្ថានភាពសុខភាពដែលមានស្រាប់ណាមួយផ្សេងទៀតដែរឬអត់។

មានមនុស្សមួយចំនួនដែលជួបប្រទះបញ្ហាសុខភាពរយៈពេលយូរ ក្រោយមាន COVID-19។ ជួនកាល   
COVID-19 បណ្ដាលឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន អស់រយៈពេលច្រើនខែក្រោយពីការឈឺដំបូង នេះ។ ការនេះហៅថា ‘COVID រយៈពេលយូរ’។ COVID រយៈពេលយូរ អាចចប់ទៅអស់ជាច្រើនសប្ដាហ៍ និងខែ សូម្បីតែក្រោយមនុស្សម្នាក់លែងមានវីរុសទៀតហើយ ក៏ដោយ។

COVID រយៈពេលយូរទំនងមានកាន់តែខ្លាំងក្នុងចំណោមមនុស្សដែលធ្លាប់មាន COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ។ សូម្បីតែមនុស្សបានឆ្លង COVID-19 ស្រាល និងមិនត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យក៏ដោយ វាអាចនៅតែចេញ រោគសញ្ញា COVID រយៈពេលយូរ។

## រោគសញ្ញានានានៃ COVID រយៈពេលយូរ

COVID រយៈពេលយូរអាចបណ្ដាលឱ្យមានរោគសញ្ញាទូលំទូលាយជាច្រើន ហើយប្រហែលជាមិនប៉ះពាល់ មនុស្សគ្រប់រូប តាមរបៀបដូចគ្នានោះទេ។ រោគសញ្ញាអាចបន្តក្រោយការឆ្លង ឬរោគសញ្ញាទាំងនោះ អាចត្រឡប់មកវិញក្រោយមនុស្សម្នាក់បានជាសះស្បើយពី COVID-19។

រោគសញ្ញា និងស្ថានភាពទូទៅបំផុតដែលបានរាយការណ៍រួមមាន៖

* នឿយហត់
* ការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម
* ក្អកមិនឈប់
* ការឈឺដើមទ្រូង
* ការឈឺសន្លាក់
* មិនមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីហាត់ប្រាណ
* គ្រុនក្ដៅ
* ឈឺក្បាល
* មានបញ្ហាជាមួយនឹងការចងចាំ និងការពិបាកក្នុងការគិតឱ្យបានច្បាស់លាស់ (‘ខួរក្បាលច្របូកច្របល់’)
* ការធ្លាក់ទឹកចិត្តឬការថប់អារម្មណ៍

## ការទប់ស្កាត់ COVID រយៈពេលយូរ

វិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ COVID រយៈពេលយូរ គឺការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ប្រឆាំងទល់នឹងការឆ្លង ជាមួយនឹងវីរុស COVID-19។

ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ COVID-19។

អ្នកស្រាវជ្រាវណែនាំថាមនុស្សដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងទល់នឹង COVID-19 ទំនងជារាយការណ៍ថាមាន រោគសញ្ញា COVID រយៈពេលយូរកាន់តែតិចជាងមនុស្សដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង។

## សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតេស្តរកឃើញ COVID-19 វិជ្ជមានអស់រយៈពេលច្រើនជាងពីបីសប្ដាហ៍កន្លងទៅ ហើយ អ្នកនៅតែមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) ឬហៅទូរសព្ទទៅ National Coronavirus Helpline (ខ្សែទូរសព្ទជំនួយវីរុសកូរ៉ូណាថ្នាក់ជាតិ) តាមលេខ 1800 020 080។ ជ្រើសរើសជម្រើសទី 8 សម្រាប់សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ។