# ຜົນ​ຂ້າງ​ຄຽງ​ລະ​ຍະ​ຍາວ​ຈາກCOVID-19

27 ມິ​ຖຸ​ນາ 2022

ຄົນ​ສ່ວນຫຼາຍ​ທີ່​ຕິດ​ COVID-19 ກໍ​ຈະມີ​ອາ​ການ​ແບບ​ລະ​ຍະ​ສັ້ນ​ແລະຫຼັງ​ຈາກ​ນັ້ນ​ກໍ​ຈະ​ເຊົາເອງ​ພາຍ​ໃນ​ສອງ​ສາມ​ອາ​ທິດ. ​ການ​ທີ່​ຈະ​ໃຊ້​ເວ​ລາ​ດົນ​ປານ​ໃດ​ຈຶ່ງ​ຈະ​ຫາຍ​ດີ​ຈາກ COVID-19 ນັ້ນ​ແມ່ນ​ແຕກ​ຕ່າງ​ກັນ​ໄປ​ສຳ​ລັບ​ແຕ່​ລະ​ຄົນ. ອັນ​ນີ້​ກໍ​ຂຶ້ນ​ກັບ​ວ່າ​ທ່ານ​ເຈັບ​ປ່ວຍ​ແຮງ​ປານ​ໃດ​ຕອນ​ເປັນ​ພ​ະ​ຍາດ COVID-19. ນອກນີ້ ມັນ​ກໍ​ອາດ​ຈະ​ຂຶ້ນ​ກັບ​ວ່າ​ທ່ານ​ມີ​ພາ​ວະ​ທາງ​ສຸ​ຂະ​ພາບ​ຢ່າງ​ອື່ນທີ່​ເປັນ​ມາ​ກ່ອນ​ດ້ວຍ​ບໍ.

ມີ​ບາງ​ຄົນ​ທີ່​ປະ​ສົ​ບ​ກັບ​ບັນ​ຫາ​ສຸ​ຂະ​ພາ​ບ​ແບບລະ​ຍະ​ຍາວຫຼັງ​ຈາກ​ເປັນ​ພະ​ຍາດ COVID-19 ແລ້ວ. ບາງ​ເທື່ອ COVID-19 ກໍ​ສາ​ມາດ​ເຮັດ​ໃຫ້​ຄົນ​ຮູ້​ສຶກບໍ່​ສະ​ບາຍ​ເປັນ​ເວ​ລາຫຼາຍ​ເດືອນຫຼັງ​ຈາກ​ການ​ເຈັບ​ປ່ວຍ​ຄັ້ງ​ທຳ​ອິດ. ອັນ​ນີ້​ ເອີ້ນ​ວ່າ ‘COVID ​ແບບລະ​ຍະ​ຍາວ’. COVID ​ແບບລະ​ຍະ​ຍາວ​ສາ​ມາດ​ຄົງ​ຕົວ​ຢູ່​ເປັນ​ເວ​ລາຫຼາຍ​ອາ​ທິດຫຼືຫຼາຍ​ເດືອນ, ເຖິງ​ແມ່ນ​ວ່າ​ຄົນ​ຜູ້ນັ້ນ​ຈະ​ບໍ່​ມີ​ເຊື້ອ​ໄວ​ຣັ​ສ​ແລ້ວ​ກໍ​ຕາມ.

COVID ລະ​ຍະ​ຍາວ​ມັກ​ເກີດ​ຂຶ້ນ​ກັບ​ຜູ້​ທີ່​ເປັນ​ພະ​ຍາດ COVID-19 ແບບ​ຮ້າຍ​ແຮງ. ຢ່າງ​ໃດ​ກໍ​ດີ, ແມ່ນ​ແຕ່​ຄົນ​ທີ່​ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ​ແບບ​ເບົາ​ບາງ​ແລະ​ບໍ່​ຈຳ​ເປັນ​ຕ້ອງ​ໄດ້​ໄປ​ໂຮງ​ໝໍ​ກໍ​ຍັງ​ສາ​ມາດ​ເກີດມີ COVID ແບບ​ລະ​ຍະ​ຍາວ​ໄດ້​ເຊັ່ນ​ກັນ.

## ອາ​ການ​ຂອງ COVID ແບບ​ລະ​ຍະ​ຍາວ

COVID ລະ​ຍະ​ຍາວ ສາ​ມາດ​ກໍ່​ໃຫ້​ເກີດ​ອາ​ການ​ຕ່າງໆຫຼາຍ​ຢ່າງ ແລະ ອາດ​ຈະ​ບໍ່​ກະ​ທົບ​ຕໍ່​ທຸກໆ​ຄົນ​ໃນ​ແບບ​ດຽວ​ກັນ. ອາ​ການ​ຕ່າງໆ​ອາດ​ຈະ​ສືບ​ຕໍ່ຫຼັງ​ຈາກ​ການ​ຕິດ​ເຊື້ອ, ຫຼື​ມັນ​ອາດ​ຈະ​ກັບ​ຄືນ​ມາຫຼັງ​ຈາກ​ຄົນ​ຜູ້​ໜຶ່ງ​ໄດ້​ຫາຍ​ຈາກ COVID-19.

​ອາ​ການ​ແລະ​ພາ​ວະ​ຕ່າງໆ​ທີ່​ພົ​ບຫຼາຍ​ທີ່​ສຸດ ທີ່​ໄດ້​ຖືກ​ລາຍ​ງານລວມ​ມີ:

* ມີ​ຄວາມ​ອິດ​ເມື່ອຍ
* ຫາຍ​ໃຈ​ຍາກ
* ໄອ​ທີ່ບໍ່​ຍອມ​ເຊົາ
* ເຈັບ​ໜ້າ​ເອິກ
* ປວດ​ຕາມ​ຂໍ້
* ບໍ່​ມີ​ເຫື່ອ​ແຮງ​ພໍ​ທີ່​ຈະ​ອອກ​ກຳ​ລັງ​ກາຍ
* ເປັນ​ໄຂ້
* ເຈັບ​ຫົວ
* ມີ​ບັນ​ຫາ​ກັບ​ຄວາມ​ຊົງ​ຈຳ​ແລະ​ມີ​ຄວາມ​ລຳ​ບາກ​ໃນ​ການ​ຄຶດ​ໃຫ້ໄດ້​ຢ່າງ​ຈະ​ແຈ້ງ (‘ສະ​ໝອງ​ເລິ​ເລືອນສັບ​ສົນ’)
* ​​ຊືມ​ເສົ້າ​ຫຼື​ກັງ​ວົນ.

## ການ​ປ້ອ​ງ​ກັນ​ຈາກ COVID ລະ​ຍະ​ຍາວ

ວິ​ທີ​ທີ່​ດີ​ທີ່​ສຸດ​ໃນ​ການ​ປ້ອງ​ກັນ​ຈາກ COVID ລະ​ຍະ​ຍາວ​ແມ່ນ​ປົກ​ປ້ອງ​ຕົວ​ທ່ານ​ເອງ​ບໍ່​ໃຫ້​ຕິດ​ເຊື້ອ​ໄວ​ຣັ​ສ COVID-19.

ການ​ສັກ​ຢາ​ວັກ​ຊີນ​ເປັນ​ວິ​ທີ​ທີ່​ດີ​ທີ່​ສຸດ​ໃນ​ການຫຼຸດ​ຜ່ອນ​ຄວາມ​ສ່ຽງ​ຈາກ COVID-19.

ການ​ຄົ້ນ​ຄວ້າ​ສະ​ແດງ​ໃຫ້​ເຫັນ​ວ່າ​ຜູ້​ທີ່​ໄດ້​ສັກ​ຢາ​ຕ້ານ COVID-19 ມີ​ແນວ​ໂນ້ມທີ່​ຈະ​ລາຍ​ງານ​ອາ​ການ​ຂອງ COVID ລະ​ຍະ​ຍາວ ນ້ອຍກວ່າ ​ຜູ້​ທີ່ບໍ່​ໄດ້​ສັກ​ຢາ​ວັກ​ຊີນ.

**​ສຳ​ລັບ​ຂໍ້​ມູນ​ເພີ່ມ​ເຕີມ**

ຖ້າ​ທ່ານກວດ COVID-19 ​ເປັນ ​ຜົນ​ບວກເກີນກວ່າ​ສອງ​ສາມ​ອາ​ທິດ​ກ່ອນ, ແລະ ທ່ານ​ຍັງ​ຮູ້​ສຶກວ່າບໍ່​ສະ​ບາຍ, ໃຫ້​ລົມ​ກັບ​ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ.

ສຳ​ລັບ​ຂໍ້​ມູນ​ເພີ່ມ​ເຕີມ, ໃຫ້​ເຂົ້າ​ໄປ​ທີ່ [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages), ຫຼື​ໂທ​ຫາ​ສາຍ​ຊ່ວຍ​ເຫຼືອ National Coronavirus Helpline ທີ່​ເລກ​ໂທ 1800 020 080. ໃຫ້​ເລືອກ​ທາງ​ເລືອກ 8 ສຳ​ລັບ​ບໍ​ລິ​ການ​ນາຍ​ພາ​ສາ ​ຟ​ຣີ.