# COVID-19 को दिर्घकालिन असरहरु

२७ जुन २०२२

COVID-19 लाग्ने धेरैजसो मानिसहरुमा छोटो समयको लागी लक्षणहरु हुनेछन् र त्यसपछि केहि हप्ता भित्रै निको हुनेछन्। यो समय COVID-19 बाट सञ्चो हुनको लागी प्रत्येक व्यक्ति को लागी फरक समय लाग्दछ। यो तपाईं COVID-19 बाट कती बिरामी हुनुहुन्थ्यो त्यसमा पनि निर्भर गर्दछ। यो तपाईंमा भएको कुनै अन्य अवस्थित स्वास्थ्य अवस्थाहरुमा पनि यो पनी निर्भर गर्न सक्छ।

केहि मानिसहरु जसले COVID-19 लागेपछी लामो समय सम्म स्वास्थ्य समस्याहरुको अनुभव गर्छन्। कहिलेकाहीँ COVID-19 को कारणले एउटा व्यक्तिलाई प्रारम्भिक रोग पछि धेरै महिना सम्म अस्वस्थ महसुस गर्न सक्छ। यसलाई 'लामो COVID' भनिन्छ। एउटा व्यक्तिलाई अब भाइरस नभएको भए पनि, लामो COVID धेरै हप्ता र महिना सम्म रहन सक्छ।

गम्भीर COVID-19 भएका मानिसहरूमा लामो COVID-19 हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यद्दपी यहाँ सम्म कि एक हल्का COVID-19 संक्रमण भएको र अस्पताल जान आवश्यक नपरेको मानिसहरुलाई पनि अझै लामो COVID लाग्न सक्दछ।

## लामो COVID को लक्षणहरु

लामो COVID ले लक्षणहरूको विस्तृत दायरा निम्त्याउन सक्छ र सबैलाई समान रूपमा असर नगर्न सक्छ। लक्षणहरू संक्रमण पछि जारी रहन सक्छन्, वा तिनीहरू COVID-19 बाट एक व्यक्ति निको भइसके पछि फर्कन सक्छन्।

रिपोर्ट गरिएको सबैभन्दा सामान्य लक्षण र अवस्थाहरू समावेश छन्:

* थकाई लाग्ने
* सास फेर्न कठिन
* लगातार खोकी लाग्ने
* छाती दुख्ने
* जोर्नी दुख्ने
* कसरत गर्नकोलागि पर्याप्त शक्ती नहुने
* ज्वरो
* टाउको दुख्ने
* स्मरण शक्तीमा समस्या र सिधा सोच्न कठिन(‘दिमागमा बादल लगेजस्तो हुने’)
* अपसाद अथवा चिन्तित महसुस हुने।

## लामो COVID को रोकथाम

लामो समयसम्म COVID-19 बाट बच्ने उत्तम उपाय भनेको COVID-19 भाइरसबाट संक्रमित हुनबाट आफूलाई बचाउनु हो।

COVID-19 खोप नै जोखिम कम गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरीका हो।

अनुसन्धानले सुझाव दिन्छ कि COVID-19 बिरूद्ध खोप लगाइएका मानिसहरूमा खोप नभएका मानिसहरूको तुलनामा लामो समयसम्म COVID लक्षणहरू रिपोर्ट गर्ने सम्भावना कम हुन्छ।

**थप जानकारीको लागि**

यदि तपाईंले केही हप्ता अघि COVID-19 को लागि सकारात्मक परीक्षण गर्नुभयो, र तपाईं अझै अस्वस्थ महसुस गरिरहनुभएको छ भने, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि, [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) ​​मा जानुहोस्, वा नेशनल कोरोना भाईरस हेल्पलाईन(National Coronavirus Helpline) लाई १८०० ०२० ०८० मा फोन गर्नुहोला। नि: शुल्क दोभाषे सेवाहरूको लागि विकल्प ८ रोज्नुहोस्।