**د COVID-19 اوږد مهاله ضمني اغیزې**

27 جون 2022

اکثر خلک چې COVID-19 نیسي، د لنډ وخت لپاره به يي نښې او علائم ولري او بیا به په څو اوونیو کې ښه شي. دا چې څومره وخت نیسي چي د COVID-19 څخه ښه شي د هر شخص لپاره توپیر لري. دا پدې پورې اړه لري چې تاسو د COVID-19 سره څومره ناروغ وي. او دا پدې پورې هم اړه لري چې ایا تاسو مخکیني کوم روغتیایی وضعیت درلوده.

ځینې داسي خلک هم شته چې د COVID-19 د درلودو وروسته اوږد مهاله روغتیايي ستونزې تجربه کوي. ځینې وختونه یو شخص د COVID-19 د لومړني ناروغ کیدلو وروسته د ډیرو میاشتو لپاره د ناروغي احساس کوي. دې ته اوږد کووید "long COVID" ویل کیږي. اوږد COVID کولی شي د ډیری اوونیو او میاشتو لپاره دوام وکړي، حتی وروسته لدې چې یو څوک دا ویروس هم ونلري.

## اوږد COVID په هغو خلکو کې ډیر احتمال لري چې شدید COVID-19 لري. په هرصورت، حتی هغه خلک چې د COVID-19 لږ انتان لري او روغتون ته د تګ اړتیا نلري لاهم کولی شي اوږد COVID رامنځ ته کړي.

## د اوږد کووید (long COVID) علائم او نښي

اوږد COVID کولی شي د ډیری نښو نښانو لامل شي او ممکن په هر چا په ورته ډول اغیزه ونکړي. نښې نښانې کیدای شي د انفیکشن وروسته دوام ومومي، یا بیرته راشي وروسته له دې چې یو څوک د COVID-19 څخه روغ شي.

ترټولو عامي نښې او وصعیت يي‌ چي راپور شوي، پدې کې شامل دي:

* ستړیا
* په ساه ایستلو کې ستونزه
* دوامداره ټوخی
* د سینې خوږ
* دبندونو خوږ
* د ورزش یا تمرین کولو لپاره د کافي انرژي نه درلودل
* تبه
* د سر خوږ
* د حافظې ستونزې او په روښانه ډول په فکر کولو کې ستونزه ('مغزي لړه' brain fog))
* ویرجنتوب او اضطراب.

**د اوږد COVID مخنیوی**

د اوږدمهاله COVID څخه د مخنیوي غوره لاره دا ده چې د COVID-19 ویروس د اخته کیدو څخه ځان وژغورئ.

واکسین کول د COVID-19 د خطرونو د کمولو ترټولو غوره لاره ده.

څیړنې وړاندیز کوي چې هغه خلک چې د COVID-19 په وړاندې واکسین شوي د هغو خلکو په پرتله چې واکسین شوي ندي د

 COVID-19اوږدې نښې نښانې احتمال يي لږ دي.

**د زیاتو مالوماتو لپاره**

که تاسو څو اونۍ د مخه د COVID-19 لپاره مثبته ازموینه کړې، او تاسو لاهم د ناروغي احساس کوئ ، خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

د نورو مالوماتو لپاره، [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) ته مراجعه وکړئ، یا دNational Coronavirus Helpline ته په 1800 020 080 زنګ ووهئ. د وړیا ژباړونکي خدماتو لپاره 8 اختیارونه غوره کړئ.