Australian Government

COVID-19 VACCINATION

COVID-19 ਦੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

27 ਜੂਨ 2022

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਰਹਿਣਗੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। COVID-19 ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਸੀ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਲੰਬਾ COVID' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬਾ COVID ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ COVID ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਈ ਸੀ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਲੰਬੇ COVID ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੰਬੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣ

ਲੰਬਾ COVID ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕਰੇ। ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ COVID-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ
- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ('ਦਿਮਾਗੀ ਧੁੰਦ')
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ।

ਲੰਬੇ COVID ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

ਲੰਬੇ COVID ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।

COVID-19 ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬੇ COVID ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ

ਜੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, health.gov.au/covid19-vaccines-languages ਉੱਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪ 8 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।