# ผลกระทบระยะยาวของ COVID-19

27 มิถุนายน 2022

คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อ COVID-19 จะมีอาการในช่วงเวลาสั้น ๆ และดีขึ้นภายในไม่กี่สัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้ในการฟื้นตัวจากโรค COVID-19 นั้นแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นอยู่กับว่าคุณป่วยด้วย

COVID-19 มากแค่ไหน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับว่าคุณมีภาวะสุขภาพอื่น ๆ หรือไม่

บางคนประสบปัญหาสุขภาพในระยะยาวหลังจากติดเชื้อไวรัส COVID-19 บางครั้ง COVID-19 ทำให้รู้สึกไม่สบายเป็นเวลาหลายเดือนหลังการเริ่มเจ็บป่วย สิ่งนี้เรียกว่า 'โควิดระยะยาว' โควิดระยะยาวสามารถอยู่ได้นานหลายสัปดาห์และหลายเดือน แม้บุคคลนั้นจะไม่มีเชื้อแล้วก็ตาม

แม้แต่คนที่ติดเชื้อ COVID-19 เพียงเล็กน้อยและไม่ต้องเข้าโรงพยาบาลก็ยังอาจเป็นโควิดระยะยาวได้

## อาการของโควิดระยะยาว

ภาวะ Long COVID-19 สามารถทำให้เกิดอาการได้หลากหลายอาการ และอาจไม่มีผลกระทบกับทุกคนในทำนองเดียวกัน อาการเหล่านี้ยังคงสามารถมีอยู่ต่อไปหลังการติดเชื้อ หรือมันอาจกลับมาหลังจากคนหายป่วยจาก COVID-19 แล้วก็ได้

อาการทั่วไปที่สามารถเกิดขึ้นได้หลังจากที่ติดเชื้อครั้งแรกคือ:

* เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
* หายใจลำบาก
* อาการไอเรื้อรัง
* เจ็บหน้าอก
* ปวดข้อ
* แรงไม่พอออกกำลังกาย
* เป็นไข้
* ปวดศรีษะ
* มีปัญหาเรื่องความจำและมีปัญหาในการคิดอย่างชัดเจน ('สมองตื้อ')
* ภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล

**การป้องกันภาวะผลระยะยาว long COVID**

ผลข้างเคียงระยะยาวจำนวนมากจาก COVID-19 ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด นี่คือเหตุผลสำคัญที่คุณจะต้องทำทุกอย่างเพื่อป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อไวรัส COVID-19

การฉีดวัคซีนเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงการติดเชื้อไวรัส COVID-19

เมื่อคนจำนวนมากได้รับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 ความเสี่ยงของการแพร่กระจายของไวรัสในชุมชนจะลดลง ทำให้มีคนติดเชื้อ COVID-19 น้อยลง ซึ่งทำให้จำนวนผู้ที่ประสบภาวะโควิดระยะยาวน้อยลง

**สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม**

หากคุณตรวจ COVID-19 ได้ผลเป็นบวกมากกว่าสองสามสัปดาห์ที่ผ่านมาปละคุณยังคงรู้สึกไม่ค่อยสบาย พูดกับแพทย์ของคุณ

หากคุณมีคำถาม ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่ [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) หรือโทรติดต่อ National Coronavirus Helpline ได้ที่ 1800 020 080 กด 8 สำหรับบริการล่ามฟรี