



Australian Government



Efek jangka panjang dari COVID-19

27 Juni 2022

Kebanyakan orang yang terjangkit COVID-19 akan mengalami gejala untuk waktu yang singkat dan kemudian sembuh dalam beberapa minggu. Waktu yang dibutuhkan untuk sembuh dari COVID-19 berbeda untuk setiap orang. Hal ini tergantung pada seberapa sakit orang dengan COVID-19. Itu juga dapat bergantung pada apakah orang mengalami kondisi kesehatan lain.

Ada orang yang mengalami gangguan kesehatan jangka panjang setelah terjangkit COVID-19. Terkadang COVID-19 menyebabkan seseorang merasa kurang sehat selama berbulan-bulan setelah penyakit awal. Ini disebut 'long COVID' (COVID yang lama). Long COVID dapat berlangsung selama berminggu-minggu dan berbulan-bulan, bahkan setelah seseorang tidak lagi terjangkit virus.

Long COVID lebih mungkin terjadi pada orang yang terkena COVID-19 yang parah. Namun, bahkan orang yang mengalami infeksi COVID-19 yang ringan dan tidak perlu masuk rumah sakit masih bisa mengembangkan long COVID.

Gejala long COVID

Long COVID dapat menyebabkan berbagai gejala dan mungkin tidak berdampak pada semua orang dengan cara yang sama. Gejala dapat berlanjut setelah infeksi, atau dapat muncul kembali setelah seseorang sembuh dari COVID-19.

Gejala dan kondisi yang paling umum dilaporkan meliputi:

- kelelahan
- sulit bernafas
- batuk terus-menerus
- nyeri dada
- nyeri sendi
- tidak cukup energi untuk berolahraga
- demam
- sakit kepala
- masalah dengan ingatan dan kesulitan berpikir jernih ('kabut otak')
- depresi atau kecemasan.

Mencegah COVID yang lama

Cara terbaik untuk mencegah long COVID adalah dengan melindungi diri Anda supaya tidak terinfeksi virus COVID-19.

Vaksinasi adalah cara terbaik untuk mengurangi risiko COVID-19.

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang telah mendapatkan vaksinasi COVID-19 lebih kecil kemungkinannya untuk melaporkan gejala long COVID dibandingkan orang yang tidak mendapatkan vaksinasi.

Untuk informasi lebih lanjut

Jika Anda mendapatkan hasil tes positif COVID-19 lebih dari beberapa minggu yang lalu, dan Anda masih merasa kurang sehat, bicarakan dengan dokter Anda.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi health.gov.au/covid19-vaccines-languages, atau telepon National Coronavirus Helpline (Saluran Bantuan Coronavirus Nasional) di 1800 020 080. Pilih opsi 8 untuk layanan juru bahasa.