Australian Government

COVID-19 VACCINATION

Madhara ya muda mrefu ya COVID-19

27 Juni 2022

Watu wengi wanaopata COVID-19 watakuwa na dalili kwa muda mfupi ndipo watapona katika wiki chache. Muda wa kuponya kutokana na COVID-19 ni tofauti kwa kila mtu. Inategemea jinsi ulivyokuwa mgonjwa na COVID-19. Inategemea kama una hali nyingine yoyote ya kiafya iliyopo.

Kuna baadhi ya watu ambao wanapata matatizo ya afya ya muda mrefu baada ya kuugua na COVID-19. Wakati mwingine COVID-19 inasababisha mtu kujisikia mgonjwa kwa miezi mingi baada ya kuumwa mwanzoni. Hii inaitwa ‘COVID ndefu’. COVID ndefu inaweza kudumu kwa wiki nyingi na miezi mingi, hata baada ya mtu hana virusi tena.

COVID ndefu inawezekana zaidi kwa watu ambao wamepata COVID-19 mkali. Hata hivyo, hata watu waliokuwa na maambukizi madogo ya COVID-19 na hakuhitaji kwenda hospitalini wanaweza bado kuendeleza COVID ndefu.

Dalili za COVID ndefu

COVID ndefu inaweza kusababisha dalili mbalimbali na huenda isiathiri kila mtu kwa njia sawa. Dalili zinaweza kuendelea baada ya maambukizi, au zinaweza kurudi baada ya mtu amepona kutokana na COVID-19.

Dalili na hali za kawaida zaidi ziliripotiwa zinajumuisha:

- uchovu
- ugumu wa kupumua
- kikohozi kinachoendelea
- maumivu ya kifua
- maumivu ya viungo
- kukosa nguvu za kutosha kufanya mazoezi
- homa
- maumivu kichwani
- matatizo na kukumbuka na ugumu wa kufikiri wazi (‘ukungu wa ubongo)
- unyogovu au wasiwasi.

Kuzuia COVID ndefu

Njia nzuri zaidi kuzuia COVID ndefu ni kujilinda dhidi ya kuambukizwa na virusi vya COVID-19.

Kuchanjwa ni njia bora kupunguza hatari za COVID-19.

Utafiti unadokeza kuwa watu wanapochanjwa dhidi ya COVID-19 wana uwezekano mdogo zaidi kuripoti dalili za COVID ndefu kuliko watu ambao hawajachanjwa.

Kwa habari zaidi

Ikiwa umepimwa chanya kuwa una COVID-19 zaidi ya wiki chache iliyopita, na bado unajisikia vibaya, zungumza na daktari wako.

Kwa habari zaidi, tembelea kwenye health.gov.au/covid19-vaccines-languages, au pigia simu kwa Laini ya Msaada wa Virusi vya Korona ya Kitaifa kwa 1800 020 080. Chagua chaguo la 8 kwa huduma za ukalimani bila malipo.