Australian Government

COVID-19 VACCINATION

# Pangmatagalang mga epekto ng COVID-19

Ika-27 ng Hunyo 2022

Karamihan sa mga tao na magkaka-COVID-19 ay magkakaroon ng panandaliang mga sintomas at pagkatapos ay gagaling sa loob ng ilang linggo. Ang itatagal ng paggaling mula sa COVID-19 ay magkakaiba sa bawat tao. Depende ito kung gaano kalubha ang iyong sakit na COVID-19. Depende rin ito kung ikaw ay mayroong anumang iba pang mga kondisyong medikal.

May ilang mga tao na daranas ng pangmatagalang mga problema sa kalusugan matapos magka-COVID-19. Kung minsan, ang COVID-19 ay sanhi ng di mabuting pakiramdam ng isang tao sa loob ng maraming buwan matapos ang unang pagkakasakit. Ito ay tinatawag na 'long COVID' (matagalang COVID). Ang long COVID ay maaaring tumagal nang maraming mga linggo at buwan, kahit na ang tao ay wala nang virus.

Ang long COVID ay maaaring makaapekto sa mga taong may malalang COVOD-19. Ngunit, kahit ang mga tao na nagkaroon ng banayad na impeksyon ng COVID-19 at hindi kinailangang magpa-ospital ay maaari pa ring magkaroon ng long COVID.

## Mga sintomas ng long COVID

Ang long COVID ay maaaring maging sanhi ng malawak na hanay ng mga sintomas at maaaring hindi magkakaparehas ang epekto ng mga ito sa mga tao. Ang mga sintomas ay maaaring magpapatuloy pagkatapos ng impeksyon o maaaring bumalik pagkatapos gumaling ang tao mula sa COVID-19.

Kabilang sa mga pinakamaraming palatandaan at sintomas na naitala ay:

- pagkapagod
- kahirapang huminga
- di-nawawalang ubo
- pananakit ng dibdib
- masakit na kasukasuan
- di-sapat na lakas para mag-ehersisyo
- lagnat
- sakit ng ulo
- problema sa memorya at kahirapang mag-isip ng malinaw (brain fog)
- depresyon o pagkabalisa.

## Paghahadlang sa long COVID

Maraming pangmatagalang mga side effect ng COVID-19 ang hindi pa rin nalalaman. Kaya mahalaga na gawin mo ang lahat ng iyong makakaya upang protektahan ang iyong sarili laban sa impeksyon ng COVID-19 virus.

Ang pagbabakuna ang pinakamahusay na paraan upang mabawasan ang mga panganib ng COVID-19.

Iminumungkahi ng mga pagsasaliksik na ang mga taong bakunado laban sa COVID-19 ay mas malamang di-gaanong mag-uulat ng mga sintomas ng long COVID kumpara sa mga taong hindi bakunado.

## Para sa karagdagang impormasyon

Kung ikaw ay nasuri na positibo sa COVID-19 nang nakalipas na ilang linggo, at masama pa rin ang iyong pakiramdam, makipag-usap sa iyong doctor.

Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa health.gov.au/covid19-vaccines-languages, o tumawag sa National Coronavirus Helpline sa 1800 020 080. Piliin ang opsyon 8 para sa mga libreng serbisyo ng pag-iinterprete.