



للأشخاص الذين يعانون من أعراض كوفيد الطويلة الأمد

معلومات حول أعراض كوفيد-19 المستمرة (ما بعد الأعراض الحادة لكوفيد-19) 21 أبريل/نيسان 2021

الغاية

تقدم هذه المذكرة الإرشادية النصيحة لأي شخص مصابًا بكوفيد-19 أو ربما كان مصابًا بكوفيد-19 (أو القائمين على رعايتهم) ويخشى أن تكون لديه أعراض مستمرة. يشار إلى هذه الأعراض المستمرة باسم "كوفيد الطويل الأمد".

النقاط الرئيسية

- يحدث كوفيد طويل الأمد عندما تظهر عليك الأعراض لعدة أسابيع أو أشهر بعد الإصابة الأولية بكوفيد-19.
- تختلف الأعراض التي تظهر بعد الإصابة بكوفيد-19 من شخص لآخر.
- قد تكون أسوأ لدى بعض الأشخاص وقد لا تكون مرتبطة بمدى سوء الإصابة الأولية بكوفيد-19.
- تشير الأدلة الحالية إلى أن معظم الأشخاص سيتعافون مع مرور الوقت ويختلف معدل الشفاء بين الأفراد.
- إذا شعرت أن لديك أعراض كوفيد طويلة الأمد، فتحدث إلى طبيبك المعتمد (الممارس العام أو الطبيب العام)، فيمكنه مساعدتك في التعامل مع هذه الأعراض وفي طريقك إلى الشفاء.

ما هو مرض كوفيد الطويل الأمد؟

مرض كوفيد الطويل الأمد هو الاسم الذي يطلق على الأعراض التي يعاني منها بعض الأشخاص لأسابيع أو أشهر بعد الإصابة الأولية بكوفيد-19. يُعرف أيضًا باسم "ما بعد الإصابة الحادة بكوفيد-19". على الرغم من استمرار ظهور الأعراض لدى بعض الأشخاص، إلا أن الأعراض الفعلية قد تختلف من شخص لآخر. يمكن أن تحدث أعراض كوفيد الطويلة الأمد لدى الأشخاص الذين لم يتعربوا أبدًا عندما أصيبوا بعدوى كوفيد-19.

ما هي أعراض مرض كوفيد طويل الأمد؟

تشمل الأعراض الرئيسية ما يلي:

- ضيق في التنفس
- سعال
- التعب / الإرهاق
- مشاكل التركيز / الذاكرة
- تغيرات في المزاج - القلق والاكتئاب والتوتر والشعور بالذنب
- فقدان حاسة الشم أو التذوق
- الصداع
- مشاكل النوم
- خفقان القلب / رجفان القلب / تسارع ضربات القلب / ألم في الصدر
- طفح جلدي
- آلام في العضلات والمفاصل

ومع ذلك، هناك أعراض أخرى يتم الإبلاغ عنها، لذا قد لا تتضمن هذه القائمة كل الأعراض التي تعاني منها. قد يكون لأعراضك أسباب أخرى إلى جانب كوفيد الطويل الأمد.

ماذا أفعل إذا كنت أعاني من أعراض مستمرة وكنت أشك أنني مصاب بكوفيد طويل الأمد؟

حدد موعدًا مع طبيبك المعتاد (الممارس العام أو الطبيب العام)، والذي بإمكانه الإجابة على أسئلتك وإجراء فحص طبي لك. سيتمكن طبيبك أيضًا من إحالتك للحصول على مساعدة مستمرة، إذا كان ذلك مطلوبًا.

هل سأظل دائمًا مصابًا بكوفيد طويل الأمد؟

يتعافى معظم الناس بشكل كامل، ولكن يستغرق الأمر وقتًا متفوقًا. راقب أعراضك واطلب المساعدة إذا شعرت أنك لا تتحسن. يمكن أن يساعدك طبيبك المعتاد في اتخاذ قرارات بشأن العودة إلى العمل والأنشطة الأخرى.



لمعرفة المزيد من المعلومات حول فيروس كورونا وكيفية الحفاظ على سلامتك، تفضل بزيارة

[DHHS.vic – coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فاتصل بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا (كوفيد-19) 1800 675 398 واضغط على الرقم صفر 0.



للحصول على معلومات بلغات أخرى، امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا أو قم بزيارة

[DHHS.vic - مصادر مترجمة - فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

بخصوص أي استفسار

الخط الساخن لفيروس كورونا 1800 675 398 (24 ساعة)

يرجى الاتصال بالرقم ثلاثة أصفار (000) لحالات الطوارئ فقط

لتلقي هذا المستند بشكل آخر، اتصل برقم الهاتف 160 651 1300 باستخدام الخدمة الوطنية للصم والكم على الرقم 77 36 13 إذا لزم الأمر، أو على البريد الإلكتروني: [Project Management Office Communications](mailto:COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au) <COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au>

مصرح بها ونشرتها حكومة ولاية فيكتوريا، 1 Treasury Place، Melbourne .

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 21 April 2021

متوفر على: [DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>