



برای اشخاصی که علائم کووید طولانی دارند

معلومات راجع به علائم جاری کووید-19 (کووید-19 پس از حاد) 21 اپریل 2021

هدف

این ورقه راهنما برای هرکسی که مصاب به کووید-19 بوده یا ممکن است کووید-19 داشته بوده (یا مواظبت کنندگان آنها) باشد و یا تشویش دارند که علائم دوامدار دارند، مشوره ارائه می دهد. این علائم مداوم، به حیث "کووید طولانی" یاد می شود.

نکات کلیدی

- کووید طولانی زمانی اتفاق می افتد که شما چندین هفته یا چندین ماه پس از مصاب شدن اولیه به کووید-19، همچنان علائم اولیه خود را داشته باشید.
- علائمی که پس از کووید-19 تجربه میشوند در افراد مختلف، متفاوت استند.
- ممکن است در برخی افراد بدتر باشد و ممکن است به میزان شدید بودن عفونت اولیه کووید-19 شما مرتبط نباشد.
- شواهد موجود حاکی از این است که اکثر افراد با گذشت زمان، بهبود می یابند و میزان بهبودی یافتن بین افراد متفاوت است.
- اگر احساس می کنید علائم کووید طولانی دارید با داکتر معمول خود (داکتر فامیلی یا GP) صحبت کنید، آنها به شما در مدیریت این علائم در مسیر بهبودی کمک کرده میتوانند.

کووید طولانی چیست؟

کووید طولانی، نام علائمی است که برخی افراد، هفته ها یا ماه ها پس از ابتلای اولیه شان به کووید-19، تجربه می کنند. همچنین به حیث "کووید-19 پس از حاد" نیز شناخته می شود. اگرچه برخی از افراد با داشتن علائم ادامه میدهند، مگر علائم واقعی ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. علائم طولانی کووید می تواند در اشخاصی بروز کند که هرگز از عفونت کووید-19 خود رنج نمی بردند.

علائم کووید طولانی چیست؟

علائم اصلی به شمول موارد ذیل میباشد:

- تنگی نفس
 - سرفه
 - خستگی/فرسودگی
 - مشکلات در تمرکز فکری/حافظه
 - تغییرات خلقی - اضطراب، افسردگی، فشار روحی، احساس گناه
 - از دست دادن حس بویایی یا ذائقه
 - سردردی
 - مشکل خواب
 - تپش قلب/حالت خفقان/تندزدن ضربان قلب/درد قفسه سینه
 - دانه های جلدی
 - دردهای عضلانی و دردهای مفصلی
- با این حال، علائم دیگری نیز گزارش می شود، در نتیجه این لیست ممکن است به شمول همه علائم شما نباشد. علائم شما ممکن است دلایل دیگری غیر از کووید طولانی هم داشته باشند.

چه باید بکنم اگر علائم مداوم داشته و درتشویش باشم که ممکن است که کووید طولانی داشته باشم؟

با داکتر معمول خود (داکتر فامیلی یا GP) که میتواند به سوالات شما پاسخ داده و معاینات لازم را برای شما بدهد قرار ملاقاتی بگذارید. داکتر شما اگر لازم باشد، ممکن است شما را به کمک های که جریان دارد معرفی نماید.

آیا من همیشه کووید طولانی خواهم داشت؟

اکثر مردم بهبودی کامل را بدست می آورند، مگر این مدت زمان متفاوت را در بر میگیرد. در صورت عدم بهبود، علائم خود را تحت نظر داشته باشید و به دنبال کمک باشید. داکتر معمول شما در تصمیم گیری راجع به بازگشت به کار و سایر فعالیت ها به شما کمک کرده میتواند.



برای کسب معلومات بیشتر راجع به ویروس کرونا و نحوه ایمن ماندن از این ویب سایت دیدن کنید

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

در صورت ضرورت به ترجمان شفاهی، به شماره تلفون اختصاصی 1800 675 398 ویروس کرونا (COVID-19) به تماس شده و 0 را فشار دهید.



برای کسب معلومات به زبان های دیگر، کد QR را اسکن کنید یا بازدید کنید از

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

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

برای هر نوع سوال

شماره اختصاصی ویروس کرونا 1800 675 398 (24 ساعت)

لطفاً سه صفر (000) را فقط در موارد عاجل استفاده کنید

برای دریافت این ورقه دریک شکل دیگر، با به تلفون 1300 651160 و در صورت ضرورت ذریعه خدمات رله ملی 13 36 77

به [Project Management Office Communications](https://www.dhhs.vic.gov.au/project-management-office-communications) یا به

<COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au> ایمیل روان کنید.

با صدور اجازه و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

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

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