



# कोविड के लंबी देर तक रहने वाले लक्षणों से ग्रस्त लोगों के लिए कोविड-19 के लगातार रहने वाले लक्षणों (पोस्ट-एक्यूट) के बारे में जानकारी 21 अप्रैल 2021

## उद्देश्य

यह निदेशक किसी भी ऐसे व्यक्ति को सलाह प्रदान करता है जिसे (या उसके देखभालकर्ताओं को) कोविड-19 हो चुका हो या सम्भवतः कोविड-19 हो चुका हो और उसे यह चिंता हो कि उसे/उन्हें लगातार रहने वाले लक्षण हैं। इन लगातार रहने वाले लक्षणों को ' लम्बे समय तक कोविड' कहा जाता है।

## मुख्य बातें

- लम्बे समय तक कोविड वह समस्या होती है जब आपको आपके प्रारम्भिक कोविड-19 संक्रमण के बाद कई सप्ताहों या महीनों के लिए लक्षण होते हैं।
- कोविड-19 के बाद अनुभव किए गए लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग होंगे।
- ये लक्षण कुछ लोगों में बहुत खराब हो सकते हैं और हो सकता है कि ये इससे संबंधित न हों कि आपका प्रारम्भिक कोविड-19 का संक्रमण कैसा था।
- वर्तमान प्रमाण यह दर्शाता है कि अधिकांश लोग समय के साथ रिकवर कर जाएँगे और रिकवर करने की दर भी हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है।
- यदि आपको लगता है कि आपको लम्बे समय तक कोविड के लक्षण हैं तो अपने नियमित डॉक्टर (जनरल प्रेक्टिशनर या जी.पी.) से बात करें, वे आपके रिकवरी पथ पर इन लक्षणों का प्रबंध करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

## लम्बे समय तक कोविड क्या है?

लम्बे समय तक कोविड उन लक्षणों को दिया गया नाम है जिनका अनुभव कुछ लोग अपने प्रारम्भिक कोविड-19 संक्रमण के बाद सप्ताहों या महीनों के लिए करते हैं। इसे 'पोस्ट-एक्यूट कोविड-19' भी कहा जाता है। हालाँकि कुछ लोगों को लक्षण होने जारी रहेंगे, पर वास्तविक लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। लांग कोविड के लक्षण उन लोगों में भी हो सकते हैं जो अपने कोविड-19 संक्रमण को लेकर कभी भी अस्वस्थ नहीं थे।

## लम्बे समय तक कोविड के लक्षण क्या हैं?

मुख्य लक्षणों में शामिल हैं:

- सांस फूलना
- खांसी
- थकावट/थकान
- ध्यान देने/स्मरणशक्ति की समस्याएँ
- मनोदशा में बदलाव – व्याकुलता, बेचैनी, तनाव, अपराध बोध
- स्वाद या गंध के आभास का खो जाना
- सिरदर्द

- सोने में समस्याएँ
- दिल का तेज़ धड़कना/घबराहट/छाती में दर्द
- त्वचा में दाने
- मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द

परन्तु, ऐसे और भी लक्षण हैं जिनकी सूचना दी जा रही है इसलिए हो सकता है कि इस सूची में आपके द्वारा अनुभव किए जाने वाले सभी लक्षण शामिल न हों। आपके लक्षणों के लम्बे समय तक कोविड की बजाए अन्य कारण हो सकते हैं।

## यदि मुझे लगातार रहने वाले लक्षण हैं और मैं चिंतित हूँ कि मुझे लम्बे समय तक कोविड हो सकता है, तो मैं क्या करूँ?

अपने नियमित डॉक्टर (जनरल प्रेक्टिशनर या जी.पी.) के साथ एपॉइंटमेंट बुक करें, जो आपके सवाल का जवाब दे सकता है और आपकी जांच कर सकता है। आपका डॉक्टर आपको निरंतर सहायता के लिए रेफर करने में भी सक्षम होगा, यदि इसकी ज़रूरत हो तो।

## क्या मुझे लम्बे समय तक कोविड हमेशा रहेगा?

अधिकांश लोग पूरी रिकवरी कर लेते हैं, परन्तु अलग-अलग समय लग सकता है। अपने लक्षणों पर नज़र रखें और यदि आप में सुधार नहीं हो रहा है तो सहायता की मांग करें। आपका नियमित डॉक्टर काम पर वापस जाने और अन्य गतिविधियों से जुड़े फैसलों में आपकी सहायता कर सकता है।

**कोरोनावायरस के बारे में और अधिक पता लगाने और यह जानने के लिए कि सुरक्षित कैसे रहना है, [DHHS.vic – coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)**

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus> देखें](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

**यदि आपको दुभाषिण की ज़रूरत है, तो कोरोनावायरस (कोविड-19) हॉटलाइन को 1800 675 398 पर फोन करें और 0 दबाएँ।**



**दूसरी भाषाओं में जानकारी के लिए, QR कोड स्कैन करें या**

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

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19> देखें](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



**किन्हीं सवालों के लिए**

**कोरोनावायरस हॉटलाइन 1800 675 398 (24 घंटे)**

**कृपया ट्रिपल जीरो (000) को केवल आपातकालीन स्थितियों के लिए ही प्रयोग करें**

इस दस्तावेज़ को अन्य फॉर्मेट में प्राप्त करने के लिए 1300 651 160 पर फोन करें, यदि आवश्यक हो तो नेशनल रिले सेवा 13 36 77 का प्रयोग करके, या [Project Management Office Communications <COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au>](mailto:Communications@dhhs.vic.gov.au) पर ई-मेल करें।

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, मेलबोर्न द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित।

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

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