



लामो COVID लक्षण भएका मानिसहरूका लागि

संक्रमणरत COVID-19 लक्षणहरूको बारेमा जानकारी (गम्भीर COVID-19 पश्चात्)

२१ अप्रिल २०२१

उद्देश्य

यो मार्गनिर्देशन COVID-19 लागेका व्यक्ति वा COVID-19 लागेको हुन सक्ने व्यक्ति (वा उनीहरूको हेरचाहक) को लागि हो र उनीहरूमा निरन्तर लक्षणहरू भएकोमा चासोको बारेमा सल्लाह प्रदान गर्दछ। यसरी देखिने जारी लक्षणहरूलाई 'लामो COVID' भनिन्छ।

मुख्य कुराहरू

- लामो COVID तब हुन्छ जब तपाईंलाई प्रारम्भिक COVID-19 संक्रमणपछि धेरै हप्ता वा महिनासम्म तपाईंमा लक्षण देखिन्छ।
- COVID-19 पछि अनुभव गरिने लक्षणहरू व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छन्।
- केही मानिसहरूमा ती लक्षणहरू नराम्रो हुन सक्छन् र यो तपाईंको प्रारम्भिक COVID-19 संक्रमण कति नराम्रो थियो भन्नेसँग नजोडिएको हुन सक्छ।
- वर्तमान प्रमाणले यो देखाउँछ कि धेरैजसो मानिसहरू समयसँगै निको हुनेछ र निको हुने दर व्यक्तिहरूबीच फरक हुन्छ।
- यदि तपाईंलाई आफूमा लामो COVID को लक्षणहरू भएको लागेमा तपाईंको नियमित डाक्टर (सामान्य चिकित्सक वा GP) सँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई निको हुने बाटोमा यी लक्षणहरूको व्यवस्थापनमा मद्दत गर्न सक्छन्।

लामो COVID के हो?

लामो COVID केही मानिसहरूले उनीहरूको प्रारम्भिक COVID-19 संक्रमणपछि हप्तौं वा महिनौं अनुभव गर्ने लक्षणहरूलाई दिइएको नाम हो। यसलाई 'गम्भीर Covid-19 पश्चातको अवस्था' को रूपमा पनि चिनिन्छ। यद्यपि केही मानिसहरूलाई लक्षणहरू जारी रहने भएता पनि, वास्तविक लक्षण व्यक्तिपिच्छे फरक हुन सक्छ। लामो COVID लक्षणहरू ती मानिसहरूमा हुन सक्छ जो आफ्नो COVID-19 संक्रमणमा कहिल्यै अस्वस्थ थिएनन्।

लामो COVID का लक्षणहरू के के हुन्?

यसका मुख्य लक्षणहरू निम्न प्रकारका हुन्छन्:

- श्वास फेर्ने गाह्रो हुने
- खोकी लाग्ने
- थकान/थकावट
- ध्यान दिने/स्मृतिका समस्याहरू
- मूडमा परिवर्तन - चिन्ता, डिप्रेसन, तनाव, दोषीपनको भावनाहरू
- गन्ध वा स्वाद हराउने
- टाउको दुख्ने
- निद्रा नलाग्ने समस्याहरू
- मुटुको छिटो धड्कने/ढुकढुकी बढ्ने/मुटु छिटो चल्ने/छाती दुखाइ
- छालामा डाबर आउने
- मांसपेशी दुखाइ र जोर्नी दुखाइ

अन्य लक्षणहरू जानकारीमा आइरहेका छन्। त्यसैले यो सूचीमा तपाईंले अनुभव गर्नुभएको प्रत्येक लक्षण समावेश नहुन सक्छ। तपाईंको लक्षण देखिनुमा लामो COVID बाहेकका अन्य कारणहरू हुन सक्छन्।

यदि ममा निरन्तर लक्षणहरू छन् र मलाई लामो COVID भएको छ कि भनेर म चिन्तित छु भने यस्तोमा मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईंको नियमित डाक्टर (सामान्य चिकित्सक वा जीपी) सँग भेट्ने अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस् अनि उहाँले तपाईंको प्रश्नहरूको उत्तर दिन सक्नुहुन्छ र तपाईंलाई एक परीक्षण गरिदिन सक्नुहुन्छ। यदि आवश्यक छ भने तपाईंको डाक्टरले पनि तपाईंलाई निरन्तर सहयोगको लागि सिफारिश गर्न सक्नेछ।

के मलाई लामो COVID सधैं लागिरहन्छ?

धेरै मानिसहरू पूर्णरूपमा निको हुन्छ, तर यसको अवधि फरक फरक हुन सक्छ। तपाईंको लक्षणहरूमा ध्यान दिनुहोस् र यदि तपाईंमा सुधार भइरहेको छैन भने मद्दत माग्नुहोस्। तपाईंको नियमित डाक्टरले तपाईंलाई काममा र अन्य गतिविधिहरूमा फर्कने निर्णयमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

कोरोनाभाइरस र कसरी सुरक्षित रहने भन्ने विषयमा थप जानकारी पाउनको लागि

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

यदि तपाईंलाई एक दोभाषे चाहिन्छ भने, कोरोनाभाइरस (COVID-19) हटलाइनलाई 1800 675 398 मा फोन गर्नुहोस् र 0 थिच्नुहोस्।



अन्य भाषाहरूमा जानकारीको लागि, QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा भ्रमण गर्नुहोस्

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

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



कुनै प्रश्नहरू भएमा फोन गर्नुहोस्

कोरोनाभाइरस हटलाइन 1800 675 398 (२४ घण्टा)

कृपया तीनवटा शून्य (000) आपतकालीन स्थितिको लागि मात्र प्रयोग गर्नुहोस्

यो जानकारीलाई अर्को ढाँचामा प्राप्त गर्न 1300 651 160 मा फोन गर्नुहोस् र यदि आवश्यक भएमा राष्ट्रिय रिले सेवा 13 36 77 प्रयोग गर्नुहोस्, वा [Project Management Office Communications](mailto:Project.Management.Office.Communications@dhhs.vic.gov.au) <COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au>मा ईमेल गर्नुहोस्।

भिक्टोरिया सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा अधिकृत तथा स्वीकृत

© 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>> मा उपलब्ध छ।