



ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਗੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਪੋਸਟ-ਐਕਯੂਟ ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 21
ਅਪ੍ਰੈਲ 2021

ਉਦੇਸ਼

ਇਹ ਹਿਦਾਇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ (ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ) ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ/ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ 'ਲੋਂਗ ਕੋਵਿਡ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

- ਲੋਂਗ ਕੋਵਿਡ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੱਛਣ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ।
- ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਗ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਸੀ।
- ਵਰਤਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਣ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਿਕਵਰ ਕਰ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰ ਕਰਨ ਦੀ ਦਰ ਵੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਂਗ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰ (ਜਰਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ.) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਂਗ ਕੋਵਿਡ ਕੀ ਹੈ?

ਲੋਂਗ ਕੋਵਿਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਾਗ ਦੇ ਬਾਦ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ 'ਪੋਸਟ-ਐਕਯੂਟ ਕੋਵਿਡ-19' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ, ਪਰ ਅਸਲੀ ਲੱਛਣ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਂਗ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਾਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸਨ।

ਲੋਂਗ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਫੂਲਣਾ
- ਖੰਘ
- ਥਕਾਵਟ/ਨਿਛਾਲ ਹੋਣਾ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ/ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ – ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਤਣਾਅ, ਅਪਰਾਧ ਬੋਧ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਖੋ ਜਾਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਸੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ/ਘਬਰਾਹਟ/ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਦਾਣੇ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਪਰ, ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਲੋਗ ਕੋਵਿਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੋਗ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰ (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ.) ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਰਥ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋਗ ਕੋਵਿਡ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਰਿਕਵਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ,

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 675 398 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ 0 ਦਬਾਓ।



ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ

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

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



ਕਿਸੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਟਲਾਈਨ 1800 675 398 (24 ਘੰਟੇ)

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੋ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 1300 651 160 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇਅ ਸੇਵਾ 13 36 77 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ [Project Management Office Communications](https://www.dhhs.vic.gov.au/project-management-office-communications)

<COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au> ਉੱਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੈਲਬਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

© 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>> ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ