



Para sa mga tao na may nagtatagal na mga sintomas ng COVID

Impormasyon tungkol sa patuloy na mga sintomas ng COVID-19 (makaraang magkaroon ng malubhang COVID-19) 21 Abril 2021

Layunin

Ang gabay na ito ay nagbibigay-payo sa sinuman na nagka-COVID-19 o baka nagkaroon ng COVID-19 (o ang mga tagapag-alaga nila) at nag-aalala na mayroon silang patuloy na mga sintomas. Ang patuloy na mga sintomas na ito ay tinatawag na 'matagalang COVID' (long COVID).

Mahahalagang impormasyon

- Ang matagalang COVID ay kapag ikaw ay may mga sintomas na tumatagal nang maraming linggo o buwan makalipas ang unang pagkakaroon mo ng impeksiyong COVID-19.
- Ang nararanasang mga sintomas makaraang magka-COVID-19 ay magkakaiba sa bawat tao.
- Maaaring mas malala ito sa ilang mga tao at maaaring hindi naman ito kaugnay sa kalalaan ng una mong impeksyon ng COVID-19.
- Nagpapahiwatig ang kasalukuyang ebidensya na karamihan sa mga tao ay gagaling sa paglipas ng mga araw at magkakaiba ang bilis ng paggaling nila.
- Kung sa iyong palagay ay may mga sintomas ka ng matagalang COVID, kausapin mo ang regular mong doktor (pangkalahatang praktisyoner o GP), maaari ka niyang tulungang pamahalaan ang mga sintomas na ito tungo sa iyong paggaling.

Ano ang matagalang COVID?

Matagalang COVID ang ibinigay na pangalan sa mga sintomas na mararanasan ng ilang tao nang ilang linggo o buwan makaraang una silang maimpeksyunan ng COVID-19. Ito rin ay kilala bilang 'post-acute Covid-19' (makaraang magkaroon ng malubhang Covid-19). Bagama't ang ilang mga tao ay patuloy na magkaroon ng mga sintomas, ang aktuwal na mga sintomas ay magkakaiba-iba sa bawat tao. Ang mga sintomas ng matagalang COVID ay maaaring mangyari sa mga tao na hindi man lang nagkasakit noong sila ay nagka-COVID-19.

Ano ang mga sintomas ng matagalang COVID?

Kabilang sa pangunahing mga sintomas ang:

- pangangapos ng hininga
- ubo
- pagkapagod/pagkahapo
- mga isyu sa pagtutok ng isip/memorya
- mga pagbabago sa lagay ng loob – pagkabalisa, depresyon, stress, pag-iisip na siya ang may kasalanan
- kawalan ng pang-amoy o panlasa
- sakit ng ulo
- mga isyu sa pagtulog
- malakas na tibok ng puso/ mabilis na tibok ng pulso/ labis ang tulin ng tibok ng puso/pangingirot sa dibdib

- mga singaw sa balat
- pananakit ng kalamnan at mga kasukasuan

Gayunpaman, may ilan pang mga sintomas na inire-report kaya maaaring hindi kasali sa listahang ito ang bawat sintomas na iyong nararanasan. Maaaring may ibang sanhi ang iyong mga sintomas bukod sa matagalang COVID.

Ano ang dapat kong gawin kung ako ay may patuloy na mga sintomas at nag-aalala na baka mayroon akong matagalang COVID?

Makipag-appointment ka sa regular mong doktor (pangkalahatang praktisyoner o GP) na makasasagot sa iyong mga tanong at susuriin ka. Maaari ka ring isangguni ng iyong doktor para sa patuloy na tulong, kung kailangan ito.

Lagi ba akong magkakaroon ng matagalang COVID?

Ang karamihan sa mga tao ay lubos na gagaling, ngunit maaaring magkakaiba ang tagal ng paggaling. Mag-monitor ka ng iyong mga sintomas at humingi ng tulong kung hindi ka bumubuti. Ang regular mong doktor ay maaaring makatulong sa iyo sa pagpapasya tungkol sa iyong pagbalik sa trabaho at iba pang mga aktibidad.

Para humanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa coronavirus at kung paano mananatiling ligtas, bumisita sa

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

Kung kailangan mo ng interpreter, tawagan ang coronavirus (COVID-19) hotline sa 1800 675 398 at pindutin ang 0.



Para sa impormasyong nasa ibang wika, mag-scan ng QR code o bumisita sa

[DHHS.vic – Nakasaling-wika na mga mapagkukunan - 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>>



Para sa anumang mga tanong

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 na oras)

Tawagan lamang ang Triple Zero (000) sa mga emerhensya

Para makatanggap ng dokumentong ito sa ibang format, tumelepono sa 1300 651 160 gamit ang National Relay Service sa 13 36 77 kung kailangan, o mag-email sa [Project Management Office Communications](mailto:COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au) <COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au>.

Awtorisado at inilathala ng Pamahalaan ng Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

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

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