



CEH speaking
COVID-19

What is Long COVID?

Long COVID is experiencing issues such as tiredness, lack of energy, and headache after having COVID-19. Sometimes these symptoms can last for many months like 📍

- tiredness
- difficulty breathing
- a persistent cough
- chest pain
- joint pain
- depression or anxiety
- not enough energy to exercise
- fever
- headaches
- problems with memory and difficulty thinking clearly ('brain fog')

If you have questions, speak to your doctor,



health.gov.au/covid19-vaccines-languages,



National Coronavirus Helpline on 1800 020 080

For interpreting services, call 131 450.



CEH speaking
COVID-19


लॉन्ग COVID क्या है?

कुछ लोगो को COVID-19 होने के बाद लंबे समय तक स्वास्थ्य समस्या जैसे थकान, ऊर्जा की कमी, और सिरदर्द का अनुभव होता है जिसे 'लॉन्ग COVID' कहते हैं। कभी-कभी ये लक्षण कई महीनों तक रह सकते हैं जैसे 🙇

- थकान
- सांस लेने में दिक्कत
- लगातार खांसी
- छाती में दर्द
- जोड़ों का दर्द
- अवसाद या चिंता
- व्यायाम करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा नहीं
- बुखार
- सिर दर्द
- स्मृति के साथ समस्याएं और स्पष्ट रूप से सोचने में कठिनाई ('ब्रेन फ़ॉग')

यदि आपके कोई प्रश्न है, तो अपने डॉक्टर से बात करें,

 health.gov.au/covid19-vaccines-languages,

 राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्पलाइन 1800 020 080 .


दुभाषिया सेवाओं के लिए, 131 450 पर कॉल करें।



CEH speaking
COVID-19

ਲਾਉਂਗ ਕੋਵਿਡ ਕੀ ਹੈ?


ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਕਾਵਟ, ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 

- ਥਕਾਵਟ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ
- ਬੁਖਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਧੁੰਦ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ,

 health.gov.au/covid19-vaccines-languages,

 ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 020 080

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।