



Australian Government

COVID-19
VACCINATION

COVID-19ની લાંબા ગાળાની અસરો

મોટાભાગના લોકો કે જેમને COVID-19 થાય છે, તેમને થોડા સમય માટે લક્ષણો રહેશે અને પછી થોડા અઠવાડિયામાં સારું થઈ જશે. COVID-19 પછી સારા થવામાં દરેક વ્યક્તિને જુદો-જુદો સમય લાગે છે. આનો આધાર તમે COVID-19થી કેટલા બીમાર હતા તેના પર છે. તે તમને પહેલેથી જ હોય તેવી અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત પરિસ્થિતિઓ પર પણ આધાર રાખે છે.

કેટલાક લોકો એવા છે કે જેમને COVID-19 થયા પછી લાંબા ગાળાની આરોગ્ય સમસ્યાઓનો અનુભવ થાય છે. કેટલીક વાર COVID-19ને કારણે વ્યક્તિને પ્રારંભિક બીમારી પછી ઘણા મહિનાઓ સુધી અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય છે. આને 'લોંગ COVID' કહેવામાં આવે છે. વ્યક્તિમાં વાયરસ ન રહ્યો હોય ત્યાર પછી પણ, લોંગ COVID ઘણા અઠવાડિયા અને મહિનાઓ સુધી ચાલી શકે છે.

એવા લોકો કે જેમને COVID-19નો હળવો ચેપ લાગ્યો હતો અને હોસ્પિટલ જવાની જરૂર નહોતી પડી, તેમને પણ લોંગ COVID થઈ શકે છે.

લોંગ COVID ના લક્ષણો

લોકોને પ્રથમ ચેપ લાગ્યા પછી ચાલુ રહી શકે તેવા સામાન્ય ચિન્હો અને લક્ષણો:

- થાક
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- સતત ખાંસી
- છાતીમાં દુખાવો
- સાંધાનો દુખાવો
- કસરત કરવા માટે પૂરતી શક્તિ ન લાગવી
- તાવ
- માથાનો દુખાવો
- યાદશક્તિ અને સ્પષ્ટ રીતે વિચારવામાં મુશ્કેલી જેવી સમસ્યાઓ ('મગજનો થાક')
- હતાશા અથવા ચિંતા.

COVID-19ની ઘણી લાંબા ગાળાની આડઅસરો હજી પણ જાણી શકાય નથી. આ જ કારણથી COVID-19 વાયરસનો ચેપ લાગવાથી તમારી જાતને બચાવવા માટે, તમે શક્ય તેટલું બધું કરો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

COVID-19ના જોખમોને ઘટાડવા માટે રસીકરણ એ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

જ્યારે ઘણા લોકો COVID-19 સામે રસી લે છે, ત્યારે તે સમુદાયમાં વાયરસને ફેલાવવાનું જોખમ ઘટાડે છે. આનાથી COVID-19નો ચેપ ઓછા લોકોને લાગે છે, જેને લીધે લોંગ COVIDનો અનુભવ કરનારા લોકોની સંખ્યા ઘટે છે.

વધુ માહિતી માટે

જો તમને પ્રશ્નો હોય તો, તમારા ડૉક્ટરને મળો, [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](https://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) પર જાઓ અથવા રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ સહાય સેવાને ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર ફોન કરો. દુભાષિયા સેવાઓ માટે, ૧૩૧ ૪૫૦ પર ફોન કરો.