



Australian Government



# Madhara ya muda mrefu ya COVID-19

Watu wengi wanaopata COVID-19 watakuwa na dalili kwa muda mfupi ndipo watapona katika wiki chache. Muda wa kuponya kutokana na COVID-19 ni tofauti kwa kila mtu. Inategemea jinsi ulivyokuwa mgonjwa na COVID-19. Inategemea kama una hali nyingine yoyote ya kiafya iliyopo.

Kuna baadhi ya watu ambao wanapata matatizo ya afya ya muda mrefu baada ya kuugua na COVID-19. Wakati mwingine COVID-19 inasababisha mtu kujisikia mgonjwa kwa miezi mingi baada ya kuumwa mwanzoni. Hii inaitwa 'COVID ndefu'. COVID ndefu inaweza kudumu kwa wiki nyingi na miezi mingi, hata baada ya mtu hana virusi tena.

Hata watu waliokuwa na maambukizi madogo ya COVID-19 na hakuhitaji kwenda hospitalini wanaweza bado kuwa na COVID ndefu.

## Dalili za COVID ya muda mrefu

Dalili za kawaida zinazoendelea baada watu wanakuwa kuambukizwa mwanzoni ni:

- uchovu
- ugumu wa kupumua
- kikohozi kinachoendelea
- maumivu ya kifua
- maumivu ya viungo
- kukosa nguvu za kutosha kufanya mazoezi
- homa
- maumivu kichwani
- matatizo na kukumbuka na ugumu wa kufikiri wazi ('ukungu wa ubongo)
- unyogovu au wasiwasi.

Madhara mengi ya muda mrefu kutokana na COVID-19 haijulikani bado. Hii ni maana ni muhimu kwamba ufanye kila kitu unachoweza kufanya kujilinda dhidi kuambukizwa na virusi vya COVID-19.

Kuchanjwa ni njia bora kupunguza hatari za COVID-19.

Wakati watu wengi wanapochanjwa dhidi ya COVID-19, hupunguza hatari ya virusi kuenea katika jamii. Hii inasababisha watu wachache kuambukizwa na COVID-19, ambayo inapunguza idadi ya watu wanaopata COVID ndefu.

## Kwa habari zaidi

Ikiwa una maswali, zungumza na daktari wako, nenda kwa [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](https://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages), au pigia simu kwa Laini ya Msaada wa Virusi vya Korona ya Kitaifa kwa 1800 020 080. Kwa huduma za ukalimani, piga simu kwa 131 450.