



Australian Government

## COVID-19 VACCINATION

# COVID-19 کے طویل المدت اثرات

COVID-19 میں مبتلا ہونے والے اکثر لوگوں کو مختصر عرصے کے لیے علامات رہیں گی اور وہ چند ہفتوں کے اندر ٹھیک ہو جائیں گے۔ COVID-19 سے صحتیاب ہونے میں لگنے والا وقت ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ COVID-19 سے کتنے بیمار ہوئے تھے۔ یہ اس پر بھی منحصر ہو سکتا ہے کہ کیا آپ کو صحت کے کوئی دوسرے مسائل بھی ہیں۔

کچھ لوگوں کو COVID-19 کے بعد صحت کے مسائل تادیر رہتے ہیں۔ کبھی کبھار COVID-19 کی وجہ سے ایک شخص ابتدائی بیماری کے بعد کئی مہینوں تک بیمار رہ سکتا ہے۔ اسے 'لمبا COVID' کہا جاتا ہے۔ لمبا COVID کئی ہفتوں اور مہینوں تک رہ سکتا ہے، چاہے انسان کے جسم سے وائرس ختم ہو چکا ہو۔

ان لوگوں کو بھی لمبا COVID ہو سکتا ہے جن کا COVID-19 انفیکشن ہلکا رہا ہو اور جنہیں ہسپتال جانے کی ضرورت نہ پڑی ہو۔

## لمبے COVID کی علامات

لوگوں کو انفیکشن لگنے کے بعد وہ عام اثرات اور علامات جو جاری رہ سکتی ہیں:

- تھکن
- سانس لینے میں مشکل
- کھانسی ٹھیک نہ ہونا
- چھاتی میں درد
- جوڑوں میں درد
- ورزش کرنے کی طاقت نہ ہونا
- بخار
- سر میں درد
- یادداشت کے مسائل اور ٹھیک طرح سوچنے میں مشکل ('دماغ پر دھند چھائی ہو')
- ڈپریشن یا گھبراہٹ۔

COVID-19 کے کئی طویل المدت اثرات اب بھی معلوم نہیں ہیں۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ خود کو COVID-19 وائرس کے انفیکشن سے بچانے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں۔

ویکسینیشن COVID-19 کے خطرات کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

جب بہت سے لوگ COVID-19 کی ویکسین لگوائیں تو اس سے معاشرے میں وائرس پھیلنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے کم لوگ COVID-19 انفیکشن میں مبتلا ہوتے ہیں جس سے لمبے COVID سے متاثر ہونے والوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔

## مزید معلومات کے لیے

اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](https://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) دیکھیں یا 1800 020 080 پر نیشنل کرونا وائرس ہیلپ لائن کو فون کریں۔ زبانی ترجمے کی خدمات کے لیے 131 450 پر فون کریں۔