



Australian Government

COVID-19 VACCINATION

COVID-19 को दीर्घकालिन असरहरू

COVID-19 लाग्ने धेरैजसो मानिसहरूमा छोटो समयको लागि लक्षणहरू हुन्छन् र त्यसपछि केहि हप्ता भित्रै निको हुन्छ। COVID-19 बाट सञ्चो हुनको लागि प्रत्येक व्यक्ति को लागि फरक फरक समय लाग्दछ। तपाईं COVID-19 बाट कती बिरामी हुनुहुन्थ्यो त्यसमा पनि निर्भर गर्दछ। तपाईंमा भएको कुनै अन्य अवस्थित स्वास्थ्य अवस्थाहरूमा पनि यो पनी निर्भर गर्न सक्छ।

केहि मानिसहरू जसले COVID-19 लागेपछि लामो समय सम्म स्वास्थ्य समस्याहरूको अनुभव गर्छन्। कहिलेकाहीं COVID-19 को कारणले एउटा व्यक्तिलाई प्रारम्भिक रोग पछि धेरै महिना सम्म अस्वस्थ महसुस हुन सक्छ। यसलाई 'लामो COVID' भनिन्छ। एउटा व्यक्तिलाई हाल भाइरस नभएको भए पनि, लामो COVID धेरै हप्ता र महिना सम्म रहन सक्छ।

यहाँ सम्म कि एक हल्का COVID-19 संक्रमण भएको र अस्पताल जान आवश्यक नपरेको मानिसहरूलाई पनि अझै लामो COVID हुन सक्दछ।

लामो COVID को लक्षणहरू

मानिसहरूलाई पहिले संक्रमण भएपछि निम्न सामान्य संङ्केतहरू र लक्षणहरू देखा पर्दछन्:

- थकाई लाग्ने
- सास फेर्न कठिन
- लगातार खोकी लाग्ने
- छाती दुख्ने
- जोर्नी दुख्ने
- कसरत गर्नकोलागि पर्याप्त शक्ती नहुने
- ज्वरो
- टाउको दुख्ने
- स्मरण शक्तीमा समस्या र सिधा सोचन कठिन ('दिमागमा बादल लगेजस्तो हुने')
- अपसाद अथवा चिन्तित महसुस हुने।

COVID-19 बाट हुने धेरै दीर्घकालीन साइड इफेक्टहरू अझै थाहा भएको छैन। यसैले यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं COVID-19 भाइरस बाट संक्रमित हुन बाट बच्न को लागि सबै कुरा गर्नुहोला।

COVID-19 खोप नै जोखिम कम गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरीका हो।

जब धेरै मानिसहरू COVID-19 को बिरुद्ध खोप लगाउँछन्, यसले समुदायमा भाइरस फैलिने जोखिमलाई कम गर्दछ। यसले COVID-19 बाट संक्रमित हुनेको संख्या कम हुन्छ, जसले लामो COVID अनुभव गर्ने मानिसहरूको संख्या घटाउँछ।

थप जानकारीको लागि

यदि तपाईं संग प्रश्नहरू छन् भने, तपाईंको डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला, [health.gov.au/covid19-vaccines-languages](https://www.health.gov.au/covid19-vaccines-languages) मा जानुहोला, तथा नेशनल कोरोना भाइरस हेल्पलाईन(National Coronavirus Helpline) लाई १८०० ०२० ०८० मा फोन गर्नुहोला। दोभाषे सेवाहरूको लागि, १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोला।