

الكوفيد الطويل

كيف تتعرف على الأعراض وتحمي نفسك والآخرين

LONG



ما هو كوفيد المستمر؟

قد يحدث فيروس كورونا (كوفيد-19) لدى بعض الأشخاص أعراضاً قد تستمر لمدة أسابيع أو أشهر بعد زوال المرض نفسه. ويسمى ذلك أحياناً أعراض ما بعد الكوفيد-19 أو "الكوفيد الطويل".

الفترة المطلوبة للتعافي من الكوفيد-19 تختلف من شخص لآخر.



كثيرين يشعرون بالتحسن في خلال أيام أو أسابيع وأغلب الأشخاص يصلون إلى الشفاء الكامل في خلال فترة 12 أسبوعاً. ولكن الأعراض قد تستمر لفترة أطول لدى البعض.



إن احتمال حدوث أعراض طويلة المدى لا يبدو أنه مرتبط بمدى شدة المرض عند بدء الإصابة بفيروس كوفيد-19.

فالأشخاص الذين عانوا من أعراض طفيفة في البداية قد تحدث لهم مشاكل طويلة المدى أيضاً.



ولهذا السبب يتعين علينا أن نستمر في الاحتياط حتى نحافظ على سلامة بعضنا البعض.

أفضل طريقة لتفادي الكوفيد الطويل هي الإقلال من انتقال الفيروس. ويمكنك عمل ذلك عن طريق تلقي اللقاح وارتداء كامامة الوجه في الأماكن المغلقة أو المزدحمة مثل وسائل النقل العام، وغسل الأيدي باستمرار وتفادي الاتصال بالآخرين عن قرب.



إن أعراض الكوفيد الطويل متنوعة وقد تشمل: ضيق التنفس، والتعب، وآلام أو ضيق بالصدر، ومشاكل في الذاكرة والتركيز (ما يطلق عليه أيضاً ضباب الدماغ)، صعوبة النوم، وخفقان القلب، والدوار، والاساس بشك الإبر، وآلام بالمفاصل، والاكنتاب والقلق، والتيتانوس، والطفح الجلدي، وآلام بالأذن، والصداغ، والغثيان، والإسهال، وآلام في المعدة، وفقدان الشهية، وارتفاع الحرارة، والسعال، والتهاب الحلق، وتغيرات في حاسة الشم وحاسة التذوق.

أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

اتصل بطبيبك العام إذا كنت قلقاً بشأن أعراض تتناوبك بعد مرور أربعة أسابيع أو أكثر على إصابتك بفيروس كوفيد-19. للحصول على الدعم أثناء فترة النقاهة من الكوفيد-19 قم بزيارة الموقع:

www.yourcovidrecovery.nhs.uk