

إن أعراض كوفيد طويل الأمد لديك حقيقية، ولكنك لست وحدك في ذلك.

ما هو كوفيد طويل الأمد؟

- هو حالة مزمنة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية، بل وقد تسبب إعاقة. يعاني ملايين الأشخاص في شتى أنحاء البلاد من الكوفيد طويل الأمد.
- يمكن لأي شخص أصيب بكوفيد-19 أن يُصاب بكوفيد طويل الأمد، والذي يظهر عادةً في غضون ثلاثة أشهر من الإصابة.
- قد تتغير العلامات مع مرور الوقت، وقد يكون من الصعب وصفها أو قد تشبه أمراضًا أخرى.
- بالرغم من أن كوفيد-19 مرضٌ مُعدٍ، فإن كوفيد طويل الأمد غير مُعدٍ.

كيف يشعر المصاب بكوفيد طويل الأمد؟

تختلف أعراض كوفيد طويل الأمد من شخص لآخر، لكن من أكثر الأعراض شيوعًا:

- **الإجهاد الشديد.** قد تستنزف الأنشطة البسيطة طاقتك الجسدية والذهنية لأيام.
- **التشوش الذهني:** قد تشعر بأن عقلك مشتمت، وأنت مشوش الذهن، ولا تستطيع التركيز. قد تواجه صعوبة في تذكر الكلمات أو في إنجاز المهام البسيطة.
- **سعال وآلام في الصدر.** تسعل كثيرًا وبشكل مستمر. وتعاني غالبًا من آلام في الصدر أو صعوبة في التنفس.
- **تغيرات في حاسة الشم أو التذوق.** قد تفقد القدرة على شم أو تذوق أي شيء، أو تشعر بتغير الرائحة أو الطعم الطبيعي للأشياء.
- **الشعور بالحمى.** تشعر بحمى، أو قشعريرة، أو آلام وأوجاع عامة تستمر لفترة. وتساء الأعراض بعد المجهود الذهني أو البدني أو عند تغيير درجة الحرارة.

وهناك أعراض أخرى كثيرة، بما في ذلك تسارع ضربات القلب أو عدم انتظامها، والشعور بأنك قد تتعرض للإغماء، والصداع، وآلام المعدة، وآلام المفاصل والعضلات، والاكنتاب، وتغيرات في الدورة الشهرية.

بمجرد أن تدرك وتفهم أعراضك، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لتحديد ما إذا كنت مصابًا بكوفيد طويل الأمد.

كيف يمكنني إدارة الأعراض؟

- تابع مع طبيبك بانتظام لإدارة أي تغييرات قد تطرأ على الأعراض. فبإمكان الطبيب مساعدتك في استبعاد الحالات والأمراض الأخرى التي لها أعراض مشابهة لأعراض كوفيد طويل الأمد. وفي حالة التشخيص بكوفيد طويل الأمد، قد تتمكن أيضًا من الحصول على إعانات الإعاقة، والحماية الوظيفية.
- نظم أنشطتك اليومية بناءً على مستويات الطاقة لديك.
- تحدث إلى الأشخاص المحيطين بك عما تشعر به، وعن كيفية دعمهم لك.
- تذكر أن الاعتناء بنفسك ومراقبة وضعك الصحي يتطلبان الصبر والوقت.

