

Astaamahaaga Long COVID waa kuwo dhab ah, mana tihid kaligaa.

Waa maxay Long COVID?

- Waa xaalad muddo dheer jirta taasoo si weyn u saameyn karta nololaha maalinlaha ah waxayna xaataa kuu keeni kartaa naafanimo. Malaayiin qof oo wadanka oo dhan ku sugan ayaa la nool Long COVID.
- Qof walba oo uu ku dhacay COVID-19 ayaa qaadi kara Long COVID, sida caadiga ah saddex bilood kaddib marka caabuqu ku dhaco.
- Astaamuhu waa ay isbadeli karaan hadba, waxay noqon karaan kuwo ay adagtahay in la sharaxo ama waxay u ekaan karaan cudurada kale.
- COVID-19 waa la is qaadsiiyaa, laakiin Long COVID la isma qaadsiiyo.

Sidee u egyahay Long COVID-ku?

Long COVID wuxuu qof walba uga soo if baxaa si gaar ah, laakiin astaamihiisa ugu badan waa:

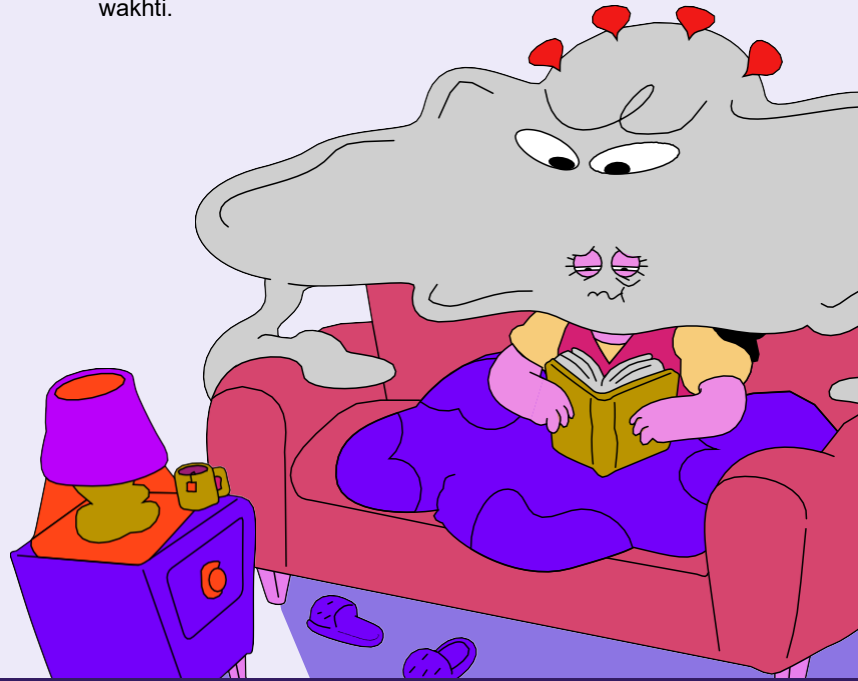
- **Daal aad u fara badan.** Waxyaabo yaryar ayaa isku fuuqsan kara dhamaanba tamartaada jirka iyo tan maskaxda intii maalmo ah.
- **Maahsanaan.** Waxaad maskaxda ka dareemi kartaa mid iskudhex yaacsan, maahsan oo wareersan. Waxaa dhici karta inaad ku dhibtooto xasuusashada erayada ama aad ku dhibtooto buuxinta shaqooyinka fudfudud.
- **Qufac iyo xanuun xabadka ah.** Aad ayaad u qufacaysaa kaamana ba'ayo. Waxaad mar walba dareemaysaa xanuun xabadka ah ama waxaa ku dhibaysa neefta.
- **Isbadal urka iyo dhadhanka ah.** Mararka qaarkood waxba kuuma dhadhamayaan kuumana urayaan, ama waxyaabuhu kuuguma dhadhamayaan kuugumana urayaan si caadi ah.
- **Dareemista qandho.** Waxaad yeelanaysaa qandho, qarqaryo, xanuun iyo damqasho guud, taasoo wakhti soconaysa. Astaamuhu waxay kasii darayaan kaddib markaad shaqo jireed ama maskaxeed aad qabato ama heerkulku isbadalo.

Waxaa jira astaamo badan oo kale, waxaana kamid ah wadne garaac badan ama aan caadi ahayn, dareemista inaad suuxayso, madax-xanuun, calool xanuun, xanuun murqaha iyo kalagoysyada ah, niyad-jab iyo isbadal ku yimaada xiliga dhiiga caadada.

Markaad garato iyo faham astaamahaaga, kala hadal dhakhtarka caafimaadka si loo ogaado inuu yahay Long COVID iyo in kale.

Sidee ayaan u maareyn karaa astaamahayga?

- Ula soco dhakhtarkaaga si joogto ah si aad u maarayso isbadalada astaamaha. Wuxuu kaa caawin karaa in meesha laga saaro xaaladaha kale iyo cudurada leh astaamaha lamidka ah kuwa Long COVID. Markii lagaa helo, waxaad sidoo kale heli kartaa dheefaha naafada iyo difaac shaqo.
- Ku jaangoog hawlahaaga maalinlaha ah heerka tamartaada.
- Kala hadal dadka aad nololaha wadaagtaan sida aad dareemaysa iyo sida ay kuu caawin karaan.
- Xasuusnoow inaad is daryeesho oo aad astaamaha iska eegto caafimaadkaagu wuxuu u baahan yahay dulqaad iyo wakhti.



Si aad wax badan uga ogaato, booqo
doh.wa.gov/long-covid

