

# الأعراض التي تؤثر على حياتك حقيقية، وقد تكون ناتجة عن كوفيد طويل الأمد.

لست وحدك. فهم علامات كوفيد طويل الأمد وأعراضه هو الخطوة الأولى للحصول على الدعم، والتعامل مع المرض.

تختلف أعراض كوفيد طويل الأمد من شخص لآخر، ولكن الأعراض الشائعة تشمل:

- استنزاف المهام البسيطة لطاقتك الجسدية والذهنية لعدة أيام
- تشتت الذهن، والتشوش، وعدم التركيز
- آلامًا في الصدر، أو صعوبة في التنفس، أو سعالًا مستمرًا
- تغيرات في حاسة الشم أو التذوق
- حُمى، أو قشعريرة، أو آلامًا في الجسم تزداد سوءًا بعد القيام بأي نشاط

## وتشمل الأعراض الأخرى ما يلي:

- تسارع ضربات القلب أو عدم انتظامها
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- الصداع
- آلام المعدة
- آلام في المفاصل والعضلات
- تغيرات في الدورة الشهرية



# معرفة الأعراض التي تظهر عليك يمكن أن تساعدك في إدارتها.

- **تحدث إلى طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية** لتتبع التغييرات، والحصول على التشخيص، والتعرف على خيارات العلاج. من الممكن أيضًا أن يساعد تشخيصك كمصاب بكوفيد طويل الأمد في حصولك على إعانات الإعاقة أو الحماية الوظيفية.
- **نظّم أنشطتك اليومية** بناءً على مستويات الطاقة لديك.
- **تحدّث إلى الأشخاص الذين تثق بهم** عمّا تشعر به، وعن كيف يمكنهم مساعدتك. فكّر في الانضمام إلى مجموعة دعم لتشعر بأنك لست وحدك.
- **لا تفسد على نفسك.** فمن الطبيعي أن تشعر بالإحباط أو الارتباك عندما لا تشعر بأنك في حالتك المعتادة. العناية بصحتك تتطلب وقتًا وصبرًا. لكنك لست وحدك.

تعرف على المزيد من خلال  
[doh.wa.gov/long-covid](https://doh.wa.gov/long-covid)



لطلب الحصول على هذه الوثيقة بتنسيق آخر، اتصل  
بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء  
السم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم  
711 (Washington Relay)، أو مراسلة  
عنوان البريد الإلكتروني  
[doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov)

