

# Astaamahaas saamaynaya noloshaadu waa kuwo dhab ah, waxayna noqon karaan Long COVID.

**Kaligaa ma tihid. Fahmidda astaamaha iyo calaamadaha Long COVID waa talaabada koowaad oo aad ku heli karto taageero aadna ku maarayn karto.**

**Long COVID wuxuu qof walba ugu muuqdaa si gaar ah, laakiin astaamaha guud waxaa kamid ah:**

- Howlaha yaryar oo qaadanaya tamartaada jireed iyo tan maskaxda intii maalmo ah
- Maskaxda oo iskudhex yaacsan, iyo jaah-wareer
- Xanuun xabadka laga dareemo, neefta oo ku dhibaysa ama qufac mudo dheer jiraya
- Isbadal urka ama dhadhanka ah
- Qandho, qarqaryo ama xanuun jirka ah kaasoo kasii dara markaad shaqo qabato

## **Astaamaha kale waxaa kamid ah:**

- Wadne garaac badan ama xaalad wadno oo aan caadi ahayn
- Madax dilaan, dawakhaad
- Madax xanuun
- Calool xanuun
- Xanuun murqaha iyo kalagoosyada ah
- Isbadalo ku yimaad xiliga dhiiga caadada



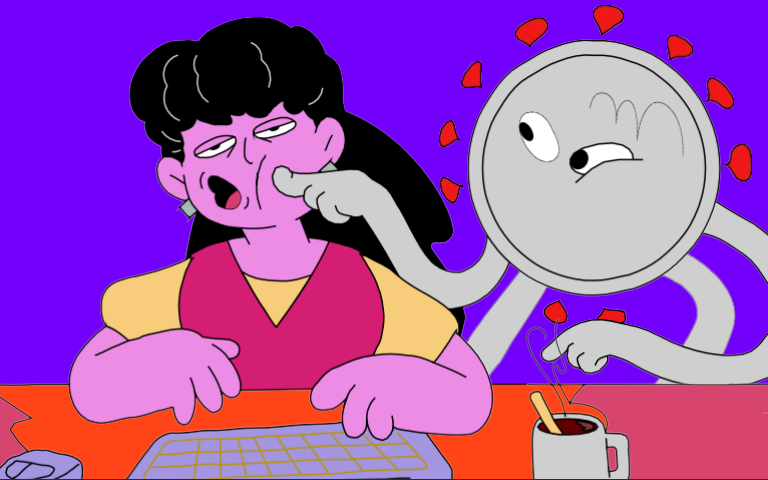
# Inaad astaamahaaga ogtahay waxay gacan ka gaysana kartaa maaraynta.

- **Kala hadal dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka** si aad ula socoto isbadalada, lagu baaro, aadna wax uga ogaato xulashooyinka daaweynta. Baaritaanka Long COVID wuxuu sidoo kale kaa caawin karaa inaad hesho dheefaha naafada ama difaaca shaqada.
- **Ku jaango hawlahaaga** maalinlaha ah heerka tamartaada.
- **Kala hadal dadka aad aaminsantahay** sida aad dareemayso iyo sida lagu caawin karo. Ka fakar ku biirista koox taageero ah si ay kaaga caawiso inaad dareento inaad kaligaa ahayn.
- **Isku naxariiso.** Waa caadi inaad dareento welwel ama jaah-wareer markaysan xaaladaadu caadiga ahayn. Inaad caafimaadkaaga daryeesho waxay qaadanaasaa wakhti iyo dulqaad. Kaligaa ma tihiid.



Wax badan ka ogow

[doh.wa.gov/long-covid](https://doh.wa.gov/long-covid)



Si aad u codsato dukumiintigaan oo qaab kale ah, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhegoolaha ah ama kuwa dhegaha culus, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl u dir [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).

