



ما الذي ينبغي أن تعرفه عن كوفيد طويل الأمد؟

بصفتك مقدم رعاية صحية، فإنك تؤدي دورًا مهمًا في مساعدة المرضى على فهم أن كوفيد طويل الأمد حالة حقيقية.

بالرغم من أن كوفيد-19 مرضٌ مُعدٍ، فإن كوفيد طويل الأمد غير مُعدٍ.

- تستمر أعراض كوفيد طويل الأمد في المعتاد لثلاثة أشهر أو أكثر بعد الإصابة الأولية بكوفيد-19. وقد تستمر الأعراض بشكل متواصل أو تظهر وتختفي على فترات. وفي بعض الحالات، قد تؤدي الأعراض إلى إعاقة.

أفضل طريقة للوقاية من كوفيد طويل الأمد هي تجنب الإصابة بكوفيد-19.

- كل شخص سبق أن أصيب بكوفيد-19 مُعرضٌ للإصابة بكوفيد طويل الأمد، ومع كل مرة يصاب فيها الشخص بكوفيد-19، يزداد خطر إصابته بكوفيد طويل الأمد لاحقًا.
- يُعد الالتزام باستكمال لقاحات كوفيد-19 الموصى بها أفضل وسيلة للحد من خطر الإصابة بكوفيد طويل الأمد، وذلك إلى جانب المحافظة على التباعد الجسدي وارتداء الكمامة عند مخالطة شخص مصاب بكوفيد-19.

كوفيد طويل الأمد هو حالة مزمنة أثرت في ملايين البالغين والأطفال في الولايات المتحدة.

- في ولاية واشنطن وحدها، أفاد ما يقرب من 400 ألف شخص بإصابتهم بأعراض كوفيد طويل الأمد. أي ما يزيد عن 6% من البالغين في الولاية.
- يقول 20-30% من هؤلاء إن كوفيد طويل الأمد أدى إلى الحدِّ بدرجة كبيرة من ممارستهم لأنشطتهم اليومية.
- أكثر الفئات تأثرًا:

- النساء
- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و49 عامًا
- الهسبانيون
- الأشخاص المقيمون في المناطق الريفية

لا يزال كوفيد طويل الأمد قيد البحث، وما يزال الكثير غير معروف عنه؛ مما يجعل تشخيصه وعلاجه أمرًا صعبًا.

- نظرًا لتشابه العديد من أعراض كوفيد طويل الأمد مع أعراض أمراض وحالات صحية أخرى، كثيرًا ما يُشخص المصابون به تشخيصًا غير صحيح.
- كما تم تجاهل العلامات والأعراض التي ظهرت على العديد من المصابين بكوفيد طويل الأمد أو لم تؤخذ على محمل الجد.
- وفي كثير من الأحيان، تم وصف هؤلاء المصابين بالكسل أو قيل لهم إن حالتهم ناتجة عن أسباب نفسية جسدية، رغم تأثيرها الفعلي في روتينهم اليومي ومستويات الطاقة لديهم.

كيف يمكنك مساعدة المرضى الذين قد يكونون مصابين بكوفيد طويل الأمد:

- أنصت إليهم بعناية، واطرح أسئلة متتابعة.
- صدّق المرضى، وتعامل مع الأعراض التي يعانون منها بجدية.
- قدّر تجاربهم، واعترف بصحتها.
- قدّم لهم الدعم والتشجيع، وساعدهم في معرفة الخطوات التالية للحصول على الرعاية.



تعرف على المزيد حول كوفيد طويل الأمد من خلال doh.wa.gov/long-covid-providers



لطلب الحصول على هذه الوثيقة بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع،