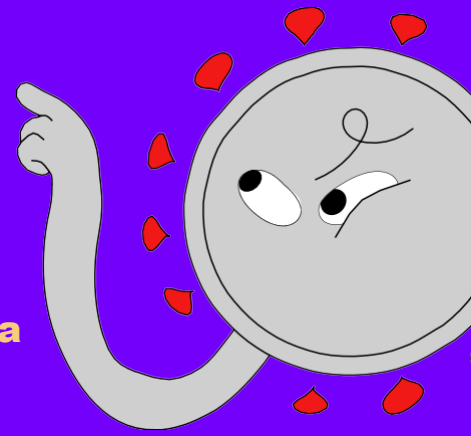


Waxa loo baahanyahay inaad ka ogaato Long COVID.

Ka daryeelbixiye ahaan, waxaad kaalin muhiim ah ka qaadanaysaa sidii bukaanada looga caawin lahaa fahamka in Long COVID uu yahay wax jira.



Long COVID waa xaalad muddo dheer jirta taasoo saamaysay malaayiin dad waaweyn iyo caruur ah oo Maraykanka ku sugan.

- Washington oo kaliya, **ku dhawaad 400,000 oo dad ah** ayaa soo sheegay astaamaha Long COVID. Taasi waa in ka badan 6% dadka waaweyn ee gobolka ku nool.
- **20-30%** dadkaas ayaa sheegay in Long COVID uu si weyn **u saameeyay howl maalmeedkooda.**
- Kuwa inta uu saameeyay waxaa kamid ah:
 - Dumarka
 - Dadka da'doodu tahay 35-49
 - Dadka Hispanic ah
 - Dadka ku nool dhulka miyiga ah

Long COVID waa cilmibaaris ayaa ku socota, walina wax badan lagama yaqaano, taasoo ka dhigaysa inay adkaato baaritaankiisa iyo daaweyntiisu.

- Sababtoo ah in badan oo kamid ah astaamaha Long COVID waxay u egyihiin cudurada iyo xaaladaha kale, **dadka la nool inta badan si sax ah looma baaro.**
- Dad badan oo la nool Long COVID ayaa **astaamahoodii iyo calaamadahooda la iska indho-tiraa ama aan wax weyn loo arkin.**
- Inta badan, **waxaa loogu yeeraa caajislow** ama waxaa loo sheegaa in xaaladahoodu yihiin kuwo xagga maskaxda ah markay saamayso howl maalmeedyadooda iyo heerka tamartooda.

COVID-19 waa la is qaadsiiyaa, laakiin Long COVID la isma qaadsiiyo.

- Astaamaha Long COVID **waxay sida caadiga ah jiraan saddex bilood ama ka badan** kadib marka caabuqa COVID-19 qofka ku dhaco. Waxay noqon karaan kuwo joogto ah ama marna baxa marna soo laabta. Xaaladaha qaarkood, astaamuhu waxay keeni karaan naafanimu.

Qaabka ugu wanaagsan ee Long COVID looga hortagi karo waa inaan qofku qaadin COVID-19.

- **Qof walba oo qaba COVID-19 wuxuu qaadi karaa Long COVID**, mar walba oo qofku qaado COVID-19, waxaa kordhaysa khatarta uu ugu jiro inuu hadhow qaado Long COVID.
- Inaad dhamaystirato **talaaladaada COVID-19** ayaa ah qaabka ugu wanaagsan ee aad ku yarayn karto khatarta Long COVID, iyo sidoo kale inaad samayso kala durugga iyo inaad maaskare xirato haddii ka agdhowdahay qof qaba COVID-19.

Sida aad u caawin karto dadka qaba Long COVID:

- Si taxadra leh u dhageyso waxaadna wax ka weydiisaa waxay kuu sheegeen.
- Aamin bukaanada oo aad ugu fiirso astaamahooda.
- Garowso oo ka garaab astaamahooda.
- Sii dhiirigalin iyo taageero, kana caawi hagitaanka talaabooyinka xiga ee daryeelka.



Wax badan ka baro Long COVID halkan
doh.wa.gov/long-covid-providers

