

# كوفيد طويل الأمد حقيقي.

والتعايش معه قد يكون مؤلماً بالفعل.

تختلف أعراض كوفيد طويل الأمد من شخص لآخر، لكن هناك طرقاً تجعل إدارته أكثر سهولة.

إذا كانت الأنشطة البسيطة تُشعرك بالإرهاق، فحاول تنظيم يومك بما يتناسب مع مستوى طاقتك.

إذا كنت تصاب بضيق في التنفس بسهولة، فقد تساعدك تمارين التنفس.

إذا كنت تعاني من آلام وأوجاع، فقد تساعدك التمارين منخفضة الشدة على تخفيف آلام العضلات والمفاصل.

إذا كنت تشعر بتشوش ذهني، فقسّم الأنشطة إلى خطوات متتابعة حتى لا تشعر بالإرهاق.

وإذا كنت بحاجة إلى الدعم، فتحدّث مع الأشخاص المحيطين بك عمّا تشعر به، وعن كيف يمكنهم مساعدتك.

يساعدك فهم الأعراض التي تعاني منها والحصول على تشخيص بالإصابة بكوفيد طويل الأمد في الحصول على الدعم.

تعرّف على المزيد حول كوفيد طويل الأمد من خلال

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

