

# Long COVID waa wax jira.

**Inaad la noolaatana  
waxay noqon kartaa  
xanuun dhab ah.**

Astaamaha qof walba waxay uga soo baxaan si gaar ah, laakiin waxaa jira qaabab Long COVID looga dhigi karo mid la yara maarayn karo.

**Haddii waxyaabaha yaryarka ah aad ku daasho,** ku jaango maallintaada heerka tamartaada.

**Hadii si fudud neeftu kuu qabanayso,** jimicsiga neefsiga ayaa ku caawin kara.

**Haddii aad qabto xanuun ama damqasho,** jimicsiyada fudud ayaa u roon murqaha iyo kalagoosyada.

**Haddii maskaxdaadu baxsantahay,** u kala qaybi howlaha talaabo-talaabo si aad uga fogaato in xaaladu kaa tanbadato.

**Haddii aad u b.aahantahay taageero,** kala hadal dadka noloshaada kujira waxa aad dareemayso iyo qaabka ay kuu caawin karaan.

Fahamka astaamahaaga iyo in lagaa baaro Long COVID waxay kaa caawinaysaa inaad caawimaad hesho.



Wax badan ka baro Long COVID halkan  
[doh.wa.gov/long-covid](https://doh.wa.gov/long-covid)

