लङ COVID के हो ?

4/2023 मा संशोधन गरिएको

लङ COVID भनेको COVID-19 सङ्क्रमणपछि विकसित हुन सक्ने स्वास्थ्य समस्या हो । यसमा धेरै फरक-फरक लक्षणहरू हुन्छन् । यसले तपाईंको शरीरको प्रत्येक भागमा असर गर्न सक्छ र ती लक्षणहरू हल्कादेखि गम्भीरसम्म हुन्छन् । COVID-19 भएका धेरैजसो मानिसहरू केही हप्तामा पूर्ण रूपमा निको हुने भएता पनि केही मानिसहरूमा लङ COVID विकास हुन्छ र उनीहरूले महिनौं वा वर्षौंसम्म असर महसुस गर्छन् ।

> लगभग 12 युटावासीमध्ये 1 जनामा लङ COVID देखिइरहेको छ ।

बालबालिका लगायत COVID-19 सङ्क्रमण भएका जोकोहीलाई पनि लङ COVID हुन सक्छ । केही मानिसहरूमा किन लङ COVID हुने गर्छ भन्ने हामीलाई थाहा छैन । लङ COVID ले तपाईंको जीवनमा उल्लेख्य प्रभाव पार्न सक्छ—तपाईं विद्यालय वा काममा जान, आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्न वा आफ्ना सामान्य क्रियाकलापहरूको आनन्द लिन असमर्थ हुन सक्नुहुन्छ ।

लङ COVID का केही लक्षणहरू के-के हुन् ?

लङ COVID भएका मानिसहरूमा विभिन्न प्रकारका लक्षणहरू देखिन सक्छ । सामान्यतया देखिने केही लक्षणहरू निम्नानुसार छन्:

- शरीर दुख्ने
- महिनावारीको चक्रमा परिवर्तन हुने
- खोकी लाग्ने
- डिप्रेसन वा बेचैनी
- पखाला लाग्ने
- सोच्न वा ध्यान केन्द्रित गर्नमा कठिनाइ हुने (ब्रेन फग)
- उभिँदा चक्कर लाग्ने
- थकाइ लाग्ने
- मुटु छिटो-छिटो चल्ने वा धड्किने
- ज्वरो आउने
- कपाल झर्ने
- टाउको दुख्ने
- स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने क्षमता गुमाउने वा परिवर्तन हुने
- सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने
- निदाउन समस्या हुने
- पेट दुख्ने
- शारीरिक वा मानसिक क्रियाकलापहरू गरेपछि बिग्रने लक्षणहरू (परिश्रमपछि अस्वस्थता)
- डाबर आउने

यदि लङ COVID ले जीवनका मुख्य क्रियाकलापहरूमध्ये एक वा बढी क्रियाकलापहरूलाई उल्लेख्य रूपमा सीमित गराउँछ भने यसलाई अमेरिकी अपाङ्गता ऐन (ADA) का दिशानिर्देशहरूअन्तर्गत अपाङ्गताको रूपमा वर्गीकृत गर्न सकिनेछ । तपाईं मेडिकेड (Medicaid) वा सामाजिक सुरक्षा अपाङ्गता बिमा जस्ता सुविधाहरूका लागि पनि योग्य हुन सक्नुहुन्छ ।

COVID सङ्क्रमण भएको कम्तीमा पनि 3 महिनापछि यी लक्षणहरू देखिएमा चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् । अहिले लङ COVID का लागि कुनै उपचार छैन तर चिकित्सकले तपाईंलाई लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

थप जानकारी यहाँ प्राप्त गर्नुहोस्: https://coronavirus.utah.gov/covid19-long-haulers/