

# Je, COVID ya muda mrefu ni nini?

Ilisasishwa 4/2023

COVID-19 ya muda mrefu ni hali inayoweza kutokea baada ya maambukizi ya COVID-19. Inajumuisha dalili nyingi tofauti, inaweza kuathiri sehemu zote za mwili wako, na inaweza kuwa mbaya kidogo hadi sugu. Ingawa watu wengi walio na COVID-19 hupona kabisa ndani ya wiki chache, baadhi ya watu hupata COVID-19 ya muda mrefu na wanakuwa na dalili kwa miezi au miaka.



Takriban mtu 1 kati ya watu 12 wanaoishi huko Utah wanapitia COVID ya muda mrefu.

Mtu yeyote aliyekuwa na maambukizi ya COVID-19 anaweza kupata COVID ya muda mrefu, wakiwemo watoto. Hatujui ni kwa nini watu wengine hupata COVID ya muda mrefu. COVID ya muda mrefu inaweza kuathiri maisha yako kwa kiasi kikubwa—huenda ukashindwa kwenda shuleni au kazini, kutunza familia yako, au kufurahia shughuli zako za kawaida.

## Je, baadhi ya dalili za COVID ya muda mrefu ni gani?

Watu walio na COVID ya muda mrefu wanaweza kupata dalili mbalimbali. Baadhi ya dalili za kawaida ni:

- Maumivu ya mwili
- Mabadiliko katika mzunguko wa hedhi
- Kikohozi
- Mfadhaiko au wasiwasi
- Kuhara
- Kushindwa kufikiri au kuwa makini (ukungu wa ubongo)
- Kizunguzungu ukiwa umesimama
- Kuchoka
- Mapigo ya moyo ya haraka
- Homa
- Kupoteza nywele
- Maumivu ya kichwa
- Kutohisi au mabadiliko katika ladha au harufu
- Upungufu wa pumzi au kushindwa kupumua
- Matatizo ya kulala
- Maumivu ya tumbo
- Dalili zinazozidi kuwa mbaya baada ya kufanya shughuli za kimwili au kiakili (hali mbaya baada ya kufanya kazi ngumu)
- Upele

Ikiwa COVID ya muda mrefu inakuzuia kufanya shughuli moja au zaidi za maisha kwa kiasi kikubwa, inaweza kuainishwa kama ulemavu chini ya miongozo ya Sheria ya Walemavu ya Marekani (ADA). Unaweza pia kustahiki kwa msaada kama vile Medicaid au Bima ya Ulemavu ya Ustawi wa Kijamii.

Zungumza na daktari au mhudumu wa afya ikiwa umekuwa na dalili hizi kwa angalau miezi 3 baada ya maambukizi ya COVID. Kwa sasa, hakuna tiba ya COVID ya muda mrefu, lakini daktari anaweza kukusaidia kudhibiti dalili.

**Pata maelezo zaidi:** <https://coronavirus.utah.gov/covid19-long-haulers/>