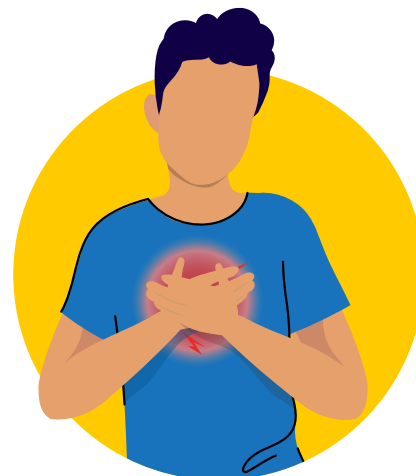


# Rasilimali za COVID ya muda mrefu

Ilisishwa 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.

Zungumza na daktari au mhudumu wa afya ikiwa unafikiri kuwa huenda una COVID ya muda mrefu. Kwa sasa, hakuna tiba ya COVID ya muda mrefu, lakini daktari anaweza kukusaidia kudhibiti dalili.



## Kliniki za Utah zilizo na mipango ya COVID ya muda mrefu

### University of Utah COVID-19 Long Hauler Clinic

Machaguo ya ana kwa ana na huduma ya matibabu ya simu.

**(801) 213-0884**

Unahitajika kuwa na barua ya kutumwa na daktari ili upate huduma hizi. Piga simu kwa 801-213-0884 au tuma barua hiyo ya mtoa huduma kwa faksi kwa: 801-213-1147.

<https://healthcare.utah.edu/locations/covid-19-clinic>

### Bateman Horne Center

Huhitaji kuwa na barua ya kutumwa. Tuma ombi kwenye

<https://batemanhornecenter.org/clinical-care/>

<https://batemanhornecenter.org/education/long-covid/>

### Intermountain Health Long COVID Navigation System

Ziara za ana kwa ana. Huhitaji kuwa na barua ya kutumwa.

**801-408-5888**

Unahitajika kuwa na barua ya kutumwa na daktari ili upate huduma hizi. Tuma barua hiyo ya mtoa huduma kwa faksi kwa: (801) 475-2294.

<https://nurh.ernesthealth.com/>

### Northern Utah Rehabilitation Hospital

**(801) 475-2102**

Unahitajika kuwa na barua ya kutumwa na daktari ili upate huduma hizi.

Tuma barua hiyo ya mtoa huduma kwa faksi kwa:

**(801) 475-2294.**

<https://nurh.ernesthealth.com/>

### Intermountain Pediatric Long COVID Navigation Clinic

Machaguo ya ana kwa ana na huduma ya matibabu ya simu.

**801-662-1639** (ofisi kuu)

Unahitajika kuwa na barua ya kutumwa na daktari ili upate huduma hizi. Piga simu kwa 801-662-1610 au tuma barua hiyo ya mtoa huduma kwa faksi kwa 801-297-1639.

<https://intermountainhealthcare.org/primary-childrens/programs-specialties/long-covid/>

Kumbuka, huenda matibabu ambayo kliniki hizi hutoa yanalipiwa au hayalipiwi na bima yako ya afya. Uliza kampuni yako ya bima kuhusu gharama zinazoweza kutokea kabla ya kupokea matibabu ili ujue mambo ya kutarajia.

## Vikundi vya kusaidia

Watu walio na COVID ya muda mrefu wanaweza kupata dhiki, wasiwasi, na mfadhaiko. Inaweza pia kuwa changamoto kuwa na jukumu la kusaidia au kumtunza mtu. Kuna vikundi vya Utah vinavyotoa usaidizi wa rika vilivyo na watu wanaopitia hali hiyo.

---

**Bateman Horne Center** ina kikundi cha usaidizi kwa ajili ya watu walio na COVID ya muda mrefu na wasaidizi na wapendwa wao.

Si lazima uwe mgonjwa wa BHC ili uhudhurie. Pata kalenda iliyosashwa iliyo na viungo vya kujiandikisha kwa <https://batemanhornecenter.org/events/>.

---

**Chuo cha Uuguzi cha Chuo Kikuu cha Utah** kinatoa vikundi 2 tofauti vya kusaidia. Kikundi cha Kusaidia cha Upataji Nafuu ni cha watu wanaokabiliwa na matatizo ya kihisia yanayohusiana na COVID ya muda mrefu. Kikundi cha Kusaidia cha Msiba huwasaidia watu ambao wamepoteza mpendwa wao kutokana na COVID-19. Piga simu kwa 801-585-9522 ili ujiandikishe au tembelea <https://nursing.utah.edu/caring-connections>.

---

## COVID ya muda mrefu kama ulemavu

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).

- Mwongozo wa Idara ya Afya na Huduma za Binadamu ya Marekani kuhusu "COVID ya Muda Mrefu" kama Ulemavu Chini ya ADA <https://www.hhs.gov/civil-rights/for-providers/civil-rights-covid19/guidance-long-covid-disability/index.html>
- Kituo cha Sheria cha Walemavu cha Utah (800) 662-9080 au <https://disabilitylawcenter.org/>

Unaweza pia kustahiki kwa msaada kama vile Medicaid au Bima ya Ulemavu ya Ustawi wa Kijamii. Pata maelezo zaidi kwenye <https://www.ssa.gov/benefits/disability/> au wasiliana na shirika linalowasaidia watu kutuma maombi ya misaada hii:

- Ability 1st Utah 801-373-5044 au <https://ability1stutah.org/contact-us/>
- Idara ya Huduma kwa Wafanyakazi wa Utah <https://jobs.utah.gov/usor/dds/index.html>
- Huduma za Kisheria za Utah <https://www.utahlegalservices.org/>

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