

# Ano ang long COVID?

Na-update noong 4/2023

Isang kondisyon ang long COVID na maaaring magkaroon ang isang tao pagkatapos ng impeksyon sa COVID-19. Kabilang dito ang maraming iba't ibang sintomas, na puwedeng makaapekto sa bawat bahagi ng katawan, at na mula sa katamtaman hanggang malubha. Habang ganap na gumagaling ang karamihang tao na may COVID-19 sa loob ng ilang linggo, nakakabuo ang ilan ng long COVID at mararamdaman ang mga epekto ng ilang buwan o taon.



**Halos 1 sa 12 na mga taga-Utah ang nakakaranas ng long COVID.**

Maaaring makakuha ng long COVID ang sinuman na nagkaroon ng COVID-19, kabilang ang mga bata. Hindi natin alam kung bakit nagkaroon ng long COVID ang ilang tao. Maaaring maapektuhan nang malaki ng long COVID ang buhay mo—maaaring hindi ka makapunta sa paaralan o trabaho, hindi maalagaan ang pamilya mo, o ma-enjoy ang normal mong mga aktibidad.

## Ano ang ilang sintomas ng long COVID?

Makakaranas ng malawak na hanay ng mga sintomas ang mga tao na may long COVID. Ilan sa mga pinaka-karaniwan na mga sintomas ang:

- Mga pananakit ng katawan
- Pagbabago sa mga siklo ng regla
- Ubo
- Kalungkutan o pagkabalisa
- Pagtatae
- Hirap sa pag-iisip o pag-concentrate (brain fog)
- Pagkahilo kapag nakatayo
- Pagod
- Mabilis o kumakalabog na puso
- Lagnat
- Pagkalagas ng buhok
- Sakit ng ulo
- Pagkawala o pagbabago sa lasa o amoy
- Kapos sa paghinga o hirap sa paghinga
- Mga problema sa pagtulog
- Pananakit ng tiyan
- Mga sintomas na lumalala pagkatapos ng pisikal o mental na mga aktibidad (post-exertional malaise)
- Pamamantal

Kung nililimitahan nang malaki ng long COVID ang isa o higit pa na pangunahing mga aktibidad sa buhay, puwede itong uriin bilang kapansanan sa ilalim ng mga alituntunin ng Batas para sa mga Amerikanong May Kapansanan (ADA). Maaaring kwalipikado ka rin para sa mga benepisyo tulad ng Medicaid o Pagpapaseguro sa Kapansanan ng Social Security.

Magpatingin sa doktor o provider ng pangangalaga sa kalusugan kung mayroon ka ng mga sintomas na ito nang hindi bababa sa 3 buwan pagkatapos ng impeksyon sa COVID.

Sa ngayon, walang gamot para sa long COVID, ngunit maaaring matulungan ka ng doktor na pangasiwaan ang mga sintomas.

**Alamin ang higit pa sa:** <https://coronavirus.utah.gov/covid19-long-haulers/>