

Long COVID (लङ्ग कोभिड)

लक्षण, सहायता तथा आफूलाई कसरी जोगाउने

‘Long COVID’ का लक्षणहरूका बारे, सहायता कहाँ खोज्ने भन्ने बारे र आफूलाई कसरी जोगाउने भन्ने बारे जान्नुहोस्।

Long COVID भनेको के हो?

अन्य भाइरसहरूले जस्तै, COVID-19 ले पनि देखिइरहने लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले Long COVID लाई निम्नानुसार परिभाषित गरेको छ:

SARS-CoV-2 (COVID-19) संक्रमणको सम्भावित वा पुष्टि भएको इतिहास भएका व्यक्तिहरूमा हुने रोग; यो सामान्यतया COVID-19 भएको ३ महिनाभित्र हुन्छ र यसका लक्षण तथा प्रभावहरू कम्तीमा २ महिनासम्म रहिरहन सक्छन्।

Long COVID को लागि कुनै परीक्षण हुँदैन। यसको निदान गर्दा चिकित्सकहरूले समान लक्षणहरू भएका अन्य अवस्थाहरूलाई नभएको निश्चय गर्नुपर्दछ।

धेरै मानिसमा COVID-19 भएको केही हप्ता पछिसम्म खोकी वा थकान लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिइरहन्छन्। तथापि, अधिकांश मानिसमा long COVID विकास हुँदैन।

Long COVID का केही लक्षणहरू के-के हुन्?

Long COVID का लक्षणहरूमा निम्न पर्दछन्:

- थकान लाग्ने
- श्वासमा कमी वा श्वास फेर्न गाह्रो हुने
- स्मरणशक्ति, ध्यान वा निद्राको समस्या हुने
- लगातार खोकी लाग्ने
- छाती दुख्ने
- बोल्न गाह्रो हुने
- मांसपेशी दुख्ने
- गन्ध वा स्वाद थाहा नपाउने
- डिप्रेसन वा तनाव
- ज्वरो आउने।

बालबालिकाहरूमा लक्षणहरूमा मुख्यतया निम्न पर्दछन्:

- मनोदशासँग सम्बन्धित लक्षणहरू
- थकान
- निद्रा सम्बन्धी समस्याहरू।

Long COVID का लक्षणहरू हल्का वा गम्भीर हुन सक्छन्, र मानिसहरूले एक वा एकभन्दा बढी लक्षणहरू अनुभव गर्न सक्छन्।

Long COVID र यस्तैखाले अवस्थाहरू, जस्तै chronic fatigue syndrome (दीर्घ थकानको लक्षण), मुटु वा न्यूरोलोजिकल समस्याहरू आदि, बीचको भिन्नता छुट्याउन गाह्रो हुन सक्छ। त्यसैले, यदि तपाईंलाई चिन्तित पार्ने लक्षणहरू अनुभव गर्नु भएमा तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण छ।

कुनै व्यक्तिलाई long COVID लाग्ने सम्भावना कतिको छ?

Long COVID को संक्रमण कति जनामा हुन्छ भन्ने कुरा थाहा हुन सकेको छैन। यद्यपि, यो सम्भवतः २० जनामध्ये एक जनाभन्दा कम हुन सक्छ।

यस्ता धेरै कुराहरू छन् जसले कुनै व्यक्तिलाई long COVID हुन सक्ने जोखिमलाई परिवर्तन गर्न सक्छ:

- **खोप** – खोप लगाएका व्यक्तिमा long COVID हुने सम्भावना कम हुन्छ।
- **COVID-19 को प्रजाति** – COVID-19 का विभिन्न प्रजातिले व्यक्तिमा long COVID हुने सम्भावनालाई असर गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि, Delta प्रजातिको तुलनामा Omicron भेरियन्टले long COVID को परिणाम हुने सम्भावना कम हुन्छ।
- **तपाईंको उमेर र लिंग** – युवा र पुरुषहरूमा long COVID हुने सम्भावना कम हुन्छ।
- **अन्तर्निहित स्वास्थ्य अवस्थाहरू** – उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन र दम जस्ता केही पूर्व-अवस्थित समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूमा long COVID को हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

Long COVID कति लामो समयसम्म रहन्छ?

Long COVID को औसत अवधि लगभग ३ देखि ४ महिनाको हुन्छ, तर यो फरक हुन सक्छ।

थोरै मानिसहरूमा long COVID हुनसक्छ जसले निरन्तर रूपमा उनीहरूमा फोक्सो, मुटु, ब्लड क्लट (रगत जम्ने) जस्ता प्रभाव गर्छ वा मधुमेहको कारण बन्न सक्छ।

मैले long COVID को लागि स्वास्थ्य सेवा कसरी प्राप्त गर्न सक्छु?

Long COVID ले सबैलाई फरक तरिकाले असर गर्छ। त्यसैले, तपाईंले चिकित्सकसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण छ।

चिकित्सकले तपाईंलाई घरमा लक्षणहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भनेर मार्गदर्शन गर्नेछन् वा तपाईंलाई विशेषज्ञकोमा रिफर गर्नेछन्।

म कसरी आफूलाई long COVID बाट जोगाउन सक्छु?

Long COVID बाट आफूलाई जोगाउन मद्दत गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको COVID-19 बाट संक्रमित नहुन प्रयास गर्नु हो।

तपाईंले COVID सुरक्षित व्यवहारहरूको अभ्यास गरेर आफूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

- खोपहरूको आवश्यकता बारेमा अद्यावधिक रहनुहोस्
- लक्षणहरू देखिएमा परीक्षण गराउनुहोस्
- साथीहरू र परिवारसँग बाहिर वा राम्ररी हावा चल्ने ठाउँहरूमा भेट्नुहोस्
- तपाईंले भौतिक दूरी कायम गर्न नसक्ने सार्वजनिक स्थलहरूमा मास्क लगाउनुहोस्
- नियमित रूपमा हात धुनुहोस् वा स्यानिटाइज गर्नुहोस्।