

# Long COVID (كوفيد طويل الأمد)

## الأعراض والدعم ووسائل حماية نفسك

معلومات عن أعراض "كوفيد طويل الأمد" وأماكن الحصول على الدعم ووسائل حماية نفسك.

### ما هو كوفيد طويل الأمد؟

COVID-19، كأي من الفيروسات العديدة الأخرى، يمكن أن يسبب أعراضاً متواصلة.

وتعرّف "منظمة الصحة العالمية" كوفيد طويل الأمد كما يلي:

مرض يحصل للذين سبق أن أصيبوا بعدوى SARS-CoV-2 (COVID-19) محتملة أو مؤكدة، عادةً خلال 3 شهور من بداية الإصابة بـ COVID-19، مع أعراض وآثار تدوم شهرين على الأقل.

ولا يوجد اختبار لكوفيد طويل الأمد، ويعني تشخيص الإصابة به استبعاد الطبيب لحالات صحية أخرى لها أعراض مشابهة.

ويعاني العديد من الناس من أعراض متواصلة لبضعة أسابيع بعد الإصابة بـ COVID-19، كالسعال أو الإرهاق. لكن لا يعاني معظم الناس من كوفيد طويل الأمد.

### ما هي بعض الأعراض المتعلقة بكوفيد طويل الأمد؟

تشمل أعراض كوفيد طويل الأمد:

- الإرهاق
- ضيق في التنفس، أو صعوبة في التنفس
- اضطرابات في الذاكرة أو التركيز أو النوم
- سعال مستمر
- ألم في الصدر
- صعوبة في الكلام
- أوجاع في العضلات
- فقدان حاسة الشم أو الذوق
- الشعور بالاكئاب أو القلق
- ارتفاع بالحرارة.

لدى الأطفال، تشمل الأعراض عادةً:

- أعراض مزاجية
- الإرهاق
- اضطرابات في النوم.

ويمكن أن تكون أعراض كوفيد طويل الأمد خفيفة أو شديدة، وقد يعاني المصابون به من عرض واحد أو عدد من الأعراض.

كما يمكن أن توجد صعوبة في تحديد الفرق بين كوفيد طويل الأمد وحالات صحية مشابهة، كمتلازمة الإرهاق المزمن أو الاضطرابات القلبية أو العصبية. لذلك من المهم أن تراجع طبيبك إذا عانيت من أعراض تشعر بالقلق حيالها.

## ما هي احتمالات المعاناة من كوفيد طويل الأمد؟

لا تُعرف نسبة الأشخاص الذين يمكن أن يعانون من كوفيد طويل الأمد. لكن يُرجَّح أن يعاني من هذه الحالة شخص من بين كل 20 شخصاً.

وهناك عدة أشياء يمكن أن تغيّر إمكانية المعاناة من كوفيد طويل الأمد:

- **التلقيح:** الشخص الملقح أقل عرضةً للمعاناة من كوفيد طويل الأمد.
- **متحوّرات COVID-19:** يمكن أن تؤثر متحوّرات COVID-19 المختلفة على احتمال المعاناة من كوفيد طويل الأمد. على سبيل المثال، من غير المرجّح أن تؤدّي متحوّرة أوميكرون إلى المعاناة من كوفيد طويل الأمد بالمقارنة مع متحوّرة دلتا.
- **سنّك وجنسك:** الأشخاص الأصغر سنّاً والذكور هم أقل عرضة للمعاناة من كوفيد طويل الأمد.
- **الحالات الصحية الكامنة:** الأشخاص الذي لديهم حالات صحية سابقة الوجود، كارتفاع ضغط الدم والسكري والبدانة والربو، هم أكثر عرضة للمعاناة من كوفيد طويل الأمد.

## ما المدة التي تستمر فيها حالة كوفيد طويل الأمد؟

متوسط المدة التي تستمر فيها حالة كوفيد طويل الأمد هي حوالي 3 إلى 4 شهور لكن قد تختلف هذه المدة من شخص لآخر.

وقد يعاني عدد ضئيل من الناس من حالة كوفيد طويل الأمد لها أثر متواصل على الرئتين أو القلب أو التجلط الدموي أو تسبّب السكري.

## كيف أحصل على الرعاية الصحية لحالة كوفيد طويل الأمد؟

تؤثر حالة كوفيد طويل الأمد على كل شخص بطريقة مختلفة، لذلك من المهم أن تراجع الطبيب. سوف يرشدك الطبيب إلى وسائل التحكم بالأعراض في المنزل أو يحيلك إلى اختصاصي.

## كيف يمكن أن أحمي نفسي من كوفيد طويل الأمد؟

أفضل وسيلة للمساعدة على حماية نفسك من كوفيد طويل الأمد هي محاولة عدم الإصابة بـ COVID-19. يمكنك المساعدة على حماية نفسك بممارسة قواعد السلامة من كوفيد:

- تابع أخذ اللقاحات
- اخضع للفحص إذا كانت لديك أعراض
- اجتمع بأصدقائك وأفراد أسرته في الخارج أو في أماكن جيدة التهوية
- ارتدِ كمامة في الأماكن العامة حيث لا يمكنك الحفاظ على التباعد الجسدي
- اغسل يديك أو عقمهما بانتظام.