

# दीर्घकालीन कोभिड (Long COVID)

'Long COVID' का लक्षणहरू र आफूलाई कसरी बचाउने भन्नेबारे जान्नुहोस्

## Long COVID के हो?

COVID-19, ले अन्य धेरै भाइरसहरू जस्तै, खोकी वा थकानजस्ता निरन्तर रहिरहने लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ। यद्यपि, धेरै मानिसहरू केही हप्तामा निको हुन्छन्।

Long COVID एक अवस्था हो जहाँ मानिसहरूलाई COVID-19लागेपछि कम्तिमा ३ महिनासम्म दीर्घकालीन लक्षणहरू हुन्छन्, जुन कम्तिमा २ महिनासम्म जारी रहन्छ। Long COVID को लागि कुनै परीक्षण छैन। डाक्टरहरूले यसको निदान गर्न समान लक्षणहरू भएका अन्य अवस्थाहरूलाई छुट्याउनु पर्छ।

Long COVID कसरी विकसित हुन्छ, को जोखिममा छ भनि खोजी गर्ने र त्यसका उपचारका विकल्पहरू पत्ता लगाउन अनुसन्धान जारी छ। Long COVID बाट बच्ने उत्तम तरिका भनेको COVID-19बाट आफूलाई बचाउनु हो।

## Long COVID का लक्षणहरू के के हुन्?

Long COVID लक्षणहरू हल्का वा गम्भीर हुन सक्छन्। वयस्कहरूमा देखापर्ने सामान्य लक्षणहरूमा निम्न समावेश छन्:

- थकान
- सास नपुग्ने, वा सास फेर्न गाह्रो हुने
- स्मरणशक्ति, एकाग्रता वा निद्राको समस्या
- लगातार खोकी लाग्ने
- छाती दुख्ने
- टाउको दुख्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- गन्ध वा स्वाद हराउने
- डिप्रेसन वा चिन्ता।

बच्चाहरूमा Long COVID कम सामान्य हुन्छ। १६ वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका बच्चाहरू र किशोरकिशोरीहरूमा, निम्न लक्षणहरू समावेश हुन्छन्:

- मनोदशाका लक्षणहरू जस्तै डिप्रेसन, चिन्ता र चिडचिडापन
- थकान
- एकाग्रता वा सिकाइमा कठिनाइहरू
- निद्राको समस्या।

Long COVID र फोक्सो, मुटु वा स्नायुसम्बन्धी समस्याहरू जस्ता समान अवस्थाहरू बीचको भिन्नता बताउन गाह्रो हुन सक्छ। त्यसकारण, यदि तपाईं चिन्तित हुने लक्षणको अनुभव गर्नुभयो भने तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने पनि Long COVID संक्रामक छैन।

## Long COVID कति समयसम्म रहन्छ?

COVID-19 भएका अधिकांश मानिसहरू केही दिन वा हप्ताहरूमा निको हुन्छन्, तर केही व्यक्तिहरूले हप्ता वा महिनासम्म लक्षणहरू अनुभव गर्न सक्छन्। जब लक्षणहरू कम्तिमा ३ महिनासम्म जारी रहन्छ, यो Long COVID हुन सक्छ।

थोरै संख्यामा मानिसहरूमा १२ वा बढी महिनासम्म Long COVID का लक्षणहरू हुन सक्छन्।

## Long COVID को उच्च जोखिममा को छ?

हालको अध्ययनहरूले देखाउँदछ कि Long COVID निम्न अवस्थामा बढी सामान्य छ:

- COVID-19 खोप नलगाएका व्यक्तिहरू
- दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरू, जस्तै मधुमेह, दीर्घकालीन मृगौला रोग, मोटोपना र दम
- COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी भएका व्यक्तिहरू (अस्पतालमा जान आवश्यक छ)
- एक पटकभन्दा बढी COVID-19 भएका मानिसहरू
- ६५ वर्षभन्दा माथिका महिलाहरू।

## म कसरी Long COVID व्यवस्थापन गर्न सक्छु?

Long COVID का अधिकांश लक्षणहरू घरमा व्यवस्थापन गर्न सकिने भए पनि, लक्षणहरूले मानिसहरूलाई फरक तरिकाले असर गर्न सक्छ। यदि तपाईं आफ्ना लक्षणहरूको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने डाक्टरसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण छ।

Long COVID उपचारको उद्देश्य लक्षणहरू र कुनै पनि जटिलताहरू व्यवस्थापन गर्नु हो। Long COVID लागि कुनै एकल उपचार छैन। यदि तपाईंलाई Long COVID छ भने, आराम गर्नु र तपाईं निको हुँदै गर्दा धेरै थकित हुने गतिविधिहरूबाट बच्नु महत्वपूर्ण छ।

एक डाक्टरले तपाईंलाई घरमै लक्षणहरू कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर मार्गदर्शन गर्नेछ वा तपाईंलाई विशेषज्ञकहाँ पठाउनेछ।

## म कसरी Long COVID बाट आफूलाई बचाउन सक्छु?

Long COVID बाट आफूलाई बचाउने उत्तम तरिका भनेको COVID-19 बाट संक्रमित नहुनु हो। तपाईं COVID सुरक्षित व्यवहार अभ्यास गरेर आफूलाई बचाउन सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको COVID-19 [खोपहरूको लगाएर](#) अद्यावधिक रहनुहोस्
- यदि तपाईंमा लक्षणहरू छन् भने [परीक्षण गराउनुहोस्](#)
- नियमित हात धुने जस्तै राम्रो हातको सरसफाइ अभ्यास गर्नुहोस्
- भीडभाड भएको ठाउँबाट नजानुहोस् र [खुल्ला हवादार ठाउँहरूमा](#) भेटघाट गर्नुहोस्
- यदि तपाईं COVID-19 बाट गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो भने के गर्ने भन्ने योजना बनाउन, कुन परीक्षण लिने, र तपाईं एन्टिबाइरल औषधिहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि छैन भनेर छलफल गर्न आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

## थप जानकारी

- [Agency for Clinical Innovation – COVID-19 \(Long COVID\): Living evidence](#)
- [Agency for Clinical Innovation – COVID-19 resources for clinicians](#)
- [Long COVID हेरचाहको मोडेल](#)
- [वयस्कहरू, बच्चाहरू र Long COVID लक्षणहरू भएका युवाहरूको मूल्याङ्कन र व्यवस्थापनको लागि क्लिनिकल अभ्यास गाइड](#)