



# أعراض كوفيد طويلة الأجل: اعرف الحقائق

## ما هي الأعراض طويلة الأجل لكوفيد؟

يمكن أن يعاني بعض الأشخاص الذين أصيبوا بالفيروس المسبب لكوفيد-19 من آثار طويلة المدى بعد العدوى. تُعرف أعراض كوفيد طويل الأجل أيضًا باسم كوفيد طويل الأجل وأعراض ما بعد كوفيد وأعراض كوفيد المزمنة.

## ما هي الأعراض طويلة المدى للإصابة بكوفيد؟

يمكن أن تشمل أعراض ما بعد كوفيد مجموعة كبيرة من المشاكل الصحية المستمرة؛ وقد تمتد هذه الأعراض لأسابيع أو لشهور أو لأكثر من ذلك. وفي بعض الأحيان ربما تختفي الأعراض وتظهر مرة أخرى.

- |   |  |
|---|--|
| أعراض عامة  | الجهاز التنفسي والقلب                  |
| • التعب أو الإجهاد التآثر في الحياة اليومية           | • الصعوبة التنفس أو الشعور بضيق التنفس |
| • الأعراض تزداد سوءًا فيما بعد بدني أو الإجهاد العقلي | • سعال                                 |
| • الحمى   | • ألم في الصدر                         |
|   | • النبض السريع أو تسارع ضربات القلب    |
| أمراض عصبية   | غيرها                                  |
| • الصعوبة التفكير أو التركيز                          | • مفصل أو آلام في العضلات              |
| • الصداع  | • الطفح الجلدي                         |
| • مشاكل في النوم                                      | • التغيرات في الدورات الحيضية          |
| • الدوخة عند الوقوف                                   |  |
| • الشعور بالوخز والإبر                                |  |
| • تغير في حاسة الشم أو حاسة التذوق                    | الهضم                                  |
| • الاكتئاب أو القلق                                   | • الإسهال                              |
|   | • ألم في المعدة                        |

## من الذي يصاب بأعراض كوفيد طويلة الأجل؟

في الغالب الأشخاص الذين عانوا من أعراض كوفيد-19 الحادة ولكن أي شخص مصاب بكوفيد-19 وكذا الأشخاص الذين لديهم أعراض خفيفة أو ليس لديهم أعراض غالبًا ما يعانون من أعراض كوفيد طويلة الأجل.

الفئات الأخرى المعرضة للخطر:

- الأشخاص الذين يعانون من أعراض كوفيد-19 الأكثر حدة، وخاصة الذين تم نقلهم إلى المستشفى أو احتاجوا إلى رعاية مركزة.
- الأشخاص الذين عانوا من ظروف صحية مستبطنة قبل الإصابة بكوفيد-19.
- الأشخاص الذين لم يحصلوا على لقاح كوفيد-19.
- الأشخاص الذين يعانون من متلازمة الالتهاب متعدد الأنظمة (MIS) أثناء الإصابة بكوفيد-19 أو بعدها.

# أعراض كوفيد طويلة الأجل: اعرف الحقائق

## كيف يمكن التغلب على أعراض كوفيد طويل الأجل؟

تكمّن الطريقة المثلى للوقاية من أعراض ما بعد كوفيد في حماية نفسك والآخرين من الإصابة. بالنسبة للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة فيمكن أن يساعدهم البقاء على اطلاع دائم بمستجدات التطعيم ضد كوفيد-19 في وقايتهم من العدوى وحماية أنفسهم من الأعراض الحادة.

## هل يمكن أن يعاني الأطفال لفترة طويلة من أعراض كوفيد (فيروس كورونا)؟

يبدو أن أعراض ما بعد كوفيد أقل شيوعاً لدى الأطفال والمراهقين، إلا أنه يمكن أن تظهر لديهم تأثيرات طويلة المدى. وربما يواجه الأطفال الصغار صعوبة في وصف المشكلات التي يواجهونها.

من الممكن أن يتعاون مديري المدارس والمستشارين والممرضين مع الأسر وأخصائيي الرعاية الصحية لتقديم المساعدة للأطفال الذين يعانون من أعراض ما بعد كوفيد، لا سيما أولئك الذين يعانون من صعوبات في التفكير أو التركيز أو الصعوبات البدنية.

## كيف تتعايش مع أعراض كوفيد طويلة الأجل؟

لا تزال أفضل أنواع العلاج التي يمكن أن تساعد في علاج أعراض كوفيد طويلة الأجل قيد الدراسة والفحص. ومع ذلك، هناك خطوات يمكنك اتخاذها للمساعدة في التغلب على الأعراض:

- خذ قسطاً من الراحة من مشاهدة القصص الإخبارية أو قراءتها أو الاستماع إليها، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.
- قد يكون الاستماع عن كوفيد-19 على نحو متكرر مزعجاً.
- اعتني بجسديك.
  - خذ نفساً عميقاً أو تمدد أو تأمل أو مارس التركيز الذهني.
  - حاول تناول وجبات صحية ومتوازنة بشكل جيد.
  - مارس الرياضة إن استطعت. لاحظ التغييرات التي تحدث لجسديك.
  - احصل على قسط كافٍ من النوم. تجنب الكحول والمخدرات.
- خصص وقتاً للاسترخاء. حاول القيام ببعض الأنشطة التي تستمتع بها إذا شعرت بالقدرة على ذلك.
- تواصل مع الآخرين. تحدث مع الأشخاص الذين تثق بهم حول مخاوفك وطبيعة شعورك.



اعتباراً من 14/10/2022

تفضل بزيارة [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects)

للحصول على أحدث المعلومات.