

## COVID YA MUDA MREFU NA WAGONJWA WA MUDA MREFU WA COVID



### Je, COVID ya muda mrefu ni nini?

COVID ya muda mrefu ni pale dalili zinapodumu kwa wiki au miezi kadhaa baada ya mtu kuanza kuugua COVID-19. Dalili za COVID ya muda mrefu zinaweza kujitokeza ghafla wiki au miezi kadhaa baada ya kupimwa na kupatikana na au kuugua COVID. COVID ya muda mrefu inaweza kutokea kwa mtu yeyote ambaye amewahi kuwa na COVID-19, hata kama homa ilikuwa ndogo, na hata kama hajawahi kuwa na dalili yoyote hapo mwanzo. Watu wenye dalili hizi zinazoendelea mara nyingi wanajiita “waenezaji COVID wa muda mrefu.”

### Dalili za COVID ya muda mrefu

Kwa sababu COVID-19 inaathiri sehemu nyingi mbalimbali za mwili, kuna uwezekano wa kuwa na dalili nyingi na zinaweza kutofautiana kati ya mtu na mwingine. Dalili za COVID ya muda mrefu zinaweza kujumuisha:

- Uchovu
- Tatizo la kufikiri au kuzingatia jambo (wakati fulani hili huitwa “ukungu wa ubongo”)
- Maumivu ya kichwa
- Kupoteza hisia ya harufu na ladha
- Kizunguzungu wakati wa kusimama
- Mapigo ya moyo kwenda haraka
- Maumivu ya kifua
- Kupumua kwa shida au kubanwa kwa pumzi
- Kikohozi
- Maumivu ya viungo na misuli
- Mfadhaiko au wasiwasi
- Homa
- Dalili ambazo zinakuwa mbaya zaidi baada shughuli za kimwili au kiakili



### Je, nani anaweza kupata COVID ya muda mrefu?

Bado haijulikani sana kuhusu COVID ya muda mrefu, lakini tunajua kwamba hata watu ambao wana dalili ndogo sana mwanzo, au ambao hawajawahi kuwa na dalili kabisa, wanaweza kupata COVID ya muda mrefu.

Utafiti mmoja ulionyesha kwamba wiki 2 hadi 3 baada ya kuugua COVID-19, mtu mmoja kati ya watatu bado hajarejea katika hali yake ya afya ya awali. Utafiti mwingine ulionyesha kwamba miezi 2 baada ya maambukizi ya COVID-19, watu wawili kati ya watatu bado walikuwa na angalau dalili moja iliyobakia.

Mtu yeyote ambaye amewahi kuwa na COVID-19 anaweza kuwa na COVID ya muda mrefu, wakiwemo:

- Watu wenye dalili kali za COVID-19
- Watu wenye dalili kidogo za COVID-19
- Watu ambao hawakuonyesha dalili zozote za COVID-19

## Matibabu ya COVID ya muda mrefu

Bado tunafanya utafiti kuhusu COVID ya muda mrefu. Kwa sasa, madaktari wanatibu dalili za COVID ya muda mrefu kadri zinavyojitokeza. Unapaswa kuwasiliana na mtoa huduma wako wa afya wa kawaida iwapo unakabiliwa na COVID ya muda mrefu, na piga simu 911 iwapo unadhani unakabiliwa na hali ya dharura.

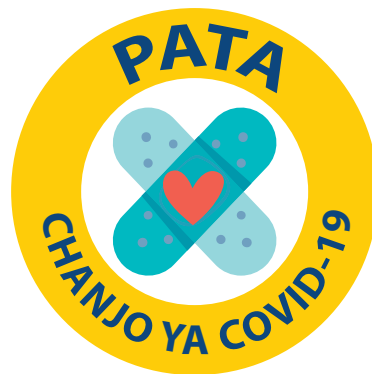
OHSU, Providence, na Kaiser wanaanzisha kliniki maalumu kwa ajili ya watu wenye COVID ya muda mrefu. Mifumo mingine pia inaweza kufanya hivyo. Wasiliana na mtoa huduma wako binafsi wa afya kwa maelezo zaidi.

Kupata usingizi wa kutosha, mazoezi ya mara kwa mara ya viungo, na kula vyakula bora ni muhimu ili kupona kutokana na maradhi yoyote.

## Je, unawezaje kuepuka COVID ya muda mrefu?

Njia bora ya kuepuka COVID ya muda mrefu ni kufuata hatua za kuepuka kupata maambukizi ya COVID-19:

- Pata chanjo ya COVID-19
- Vaa barakoa, hasa unapokuwa mahali ndani na karibu ya watu wengi
- Nawa mikono yako



### Nyenzo za Kupata Maelezo Zaidi kuhusu COVID ya Muda Mrefu

[Dalili za baada ya COVID](#) (Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa)

[Wakati Dalili za COVID-19 Zinadumu](#) (Taasisi za Afya za Taifa)

[Miongozo ya Kimatibabu: COVID-19 ya muda mrefu](#) (Chuo Kikuu cha Afya & Sayansi cha Oregon)

["Wagonjwa wa Muda Mrefu wa COVID: Madhara ya Muda Mrefu ya COVID-19"](#) (Chuo Kikuu cha John Hopkins)