

## آثار كوفيد-19 طويلة الأجل (كوفيد الطويل)

### ما هو كوفيد الطويل؟

تتحسن أعراض معظم الذين يصابوا بفيروس كورونا (كوفيد-19) في غضون 4 أسابيع، ولكن يمكن أن تستمر الأعراض عند بعض الأشخاص أو أن تظهر أعراضاً جديدة، ويمكن أن تتغير الأعراض أيضاً مع مرور الوقت ويمكن أن تؤثر على أي مكان في الجسم، وهذا ما يُطلق عليه بكوفيد الطويل.

### وقد يُطلق أخصائيو الرعاية الصحية على كوفيد الطويل بما يلي:

- كوفيد-19 مستمر الأعراض (من 4 أسابيع لـ 12 أسبوع)
- متلازمة ما بعد كوفيد-19 (أكثر من 12 أسبوع)

### تواصل مع ممارس الطب العام GP إذا:

- كنت قلقاً بشأن أعراضك
- أصبحت أعراضك أسوأ

## الأعراض الشائعة وكيفية التعامل معها

### الإرهاق/ التعب

قد تعاني من الإرهاق/ التعب خلال فترة تعافيك من أي مرض بما في ذلك الإصابة بفيروس كورونا، ويعني الإرهاق/ التعب قلة طاقتك الجسدية والنفسية والعاطفية للقيام بالنشاطات اليومية مثل: المشي أو التحرك أو اتخاذ القرارات.

**نصيحة:** حاول أن تقسم يومك إلى أجزاء صغيرة وضع أهدافاً سهلة للبدء بها. خذ قسطاً من الراحة بين النشاطات وافعل ما تشعر أنك قادر على القيام به.

### ضيق التنفس

قد تعاني من ضيق في التنفس بسهولة أكبر، ويمكن أن يحدث هذا حتى وإن كنت لم تحتج إلى تلقي العلاج في المستشفى لفيروس كورونا، يمكن أن يشعر ضيق التنفس بالخوف ولكن هناك عدة أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة.

**نصيحة:** حاول أن تأخذ نفساً قبل البدء بالتحرك ثم أطلق زفيراً عندما تبذل جهداً كبيراً، كالانحناء أو رفع الأشياء الثقيلة أو صعود الدرج.

## السعال

يمكن أن تسبب بعض أنواع العدوى بما في ذلك الإصابة بفيروس كورونا سعالاً جافاً بسبب تهيج رئتيك، قد يعاني البعض من السعال المصحوب بالبلغم.

**نصيحة:** تأكد من الحفاظ على رطوبة جسمك جيداً من خلال شرب كميات قليلة بكثرة خلال اليوم. تناول رشفات صغيرة من أي سائل إذا شعرت بأنك على وشك السعال..

## ألم العضلات والمفاصل

قد تعاني من الألم بعد الإصابة بفيروس كورونا.

**نصيحة:** حاول أن ترح نفسك، إذا كان ألمك يوقفك عن إكمال مهمة ما فيمكنك أن تحاول مرة أخرى لاحقاً. يمكن أن يكون من الصعب الاسترخاء إلا أن قيامك بشيء تستطيع الاستمتاع به سيساعدك على الشعور بأنك بحالة جيدة وسيقلل من ضغط الألم.

## مشاكل النوم

من الشائع أن تنام أكثر عندما يكون جسمك يحارب أي عدوى، ومن الشائع أيضاً أن تعاني من أنظمة نوم مضطربة خلال فترة تعافيك.

**نصيحة:** استعد للنوم في الوقت نفسه كل ليلة وتجنب الشاشات لمدة لا تقل عن ساعتين قبل النوم ولا تتناول الشاي أو القهوة قبل الخلود إلى النوم، إذا كنت تصارع لتغط في النوم فحاول أن تنهض وتسترخي في غرفة أخرى حتى تشعر بالتعب مرة أخرى.

## المزاج السيء والاكتئاب والقلق

يمكن أن يؤثر التوعك الصحي على صحتك النفسية، قد تعاني من تدهور في الحالة المزاجية أو صعوبة في التركيز أو الشعور بالقلق والذعر.

**نصيحة:** حاول الالتزام بروتين يومي وقلل من تناول الكحول وحافظ على نظام غذائي متوازن. تحدث مع أصدقائك وعائلتك حول ما تشعر به، إذا لم تتحسن أعراضك بعد مرور عدة أسابيع فتحدث إلى طبيبك العام GP.

### المزيد من المعلومات والدعم

إذا كنت قلقاً بشأن أعراضك فلا تحارب وحدك.

تعرف أكثر على التعافي من كوفيد طويل الأجل على [NHSinform.scot/long-covid](https://www.nhs.uk/long-covid) أو اتصل

بخط المساعدة الخاص بـ NHS inform على الرقم **0800 22 44 88**.