

आफूलाई दीर्घकालीन COVID हुन बाट जोगाउनुहोस्: खोप लगाउनुहोस्

कोभिड भएको केही व्यक्तिहरूमा लक्षणहरू धेरै हप्ता वा महिनासम्म रहन सक्छन् - यो अवस्थालाई "दीर्घकालीन COVID" भनिन्छ।

सामान्यतया रिपोर्ट गरिएका दीर्घकालीन COVID का लक्षणहरू यी हुन्:

- धेरै थाकेको महसुस हुनु
- खोकी
- सास फेर्न गाह्रो हुनु वा सास छिटो फेर्न पर्ने हुनु
- दुखाइ र पीडा
- मस्तिष्कमा कुहिरो (सोच्न वा चीजहरू सम्झन समस्या हुनु)
- निद्रामा समस्या
- मूड परिवर्तन हुनु
- गन्धको कमी वा स्वादमा परिवर्तन
- ज्वरो

दीर्घकालीन COVID ले सबै उमेरका मानिसहरूलाई असर गर्न सक्छ।

सबै COVID भ्याक्सिनहरू प्राप्त गरेर दीर्घकालीन COVID हुने सम्भावनाहरू कम गर्नुहोस्।

[vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) मा गएर आफ्नो नजिकैको
COVID खोप लगाउने ठाउँहरू फेला पार्नुहोस्।

