

OCTOBER 2023 Telugu

DOH 820-244

సుదీర్ఘ COVID నుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోండి: వ్యాక్సిన్ వేయించుకోండి



పరిశోధకుల అంచనా ప్రకారం, లక్షలాదిమంది సుదీర్ఘ COVIDతో బాధపడ్డారు.



COVID వచ్చిన ఎవరికైనా, దీర్ఘకాలిక COVID రావచ్చు.



COVID-19 వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్న వారితో పోలిస్తే, వ్యాక్సిన్ వేయించుకోని వారు దీర్ఘకాలిక COVIDకి గురయ్యే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాల్లో తేలింది.

COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన తర్వాత కొనసాగే లేదా తీవ్రమయ్యే ఏవైనా సంకేతాలు, రోగలక్షణాలు లేదా పరిస్థితులనే దీర్ఘకాలిక COVID లేదా Post-COVID Conditions (PCC, COVID-తదనంతర పరిస్థితులు) అని పిలుస్తారు. ఈ [లక్షణాలనేవి](#) వారాలు, నెలలు లేదా సంవత్సరాలు కొనసాగవచ్చు. అలసట, జ్ఞాపకశక్తి ఏకాగ్రత సమస్య, దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం, నొప్పులు మరియు బాధలు, వాసన కోల్పోవడం లేదా రుచిలో మార్పు, జ్వరం, సరిగా నిద్రపట్టకపోవడం, మూడ్లో మార్పులు లాంటి ఎన్నో లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా, COVID-19 సోకిన ఎవరిలోనైనా దీర్ఘకాలిక COVID రావచ్చు. వ్యాక్సిన్ వేయించుకోనివాళ్లకు, తీవ్రమైన COVID-19 రోగలక్షణాలు కనిపించినవాళ్లకు ఇది ఎక్కువగా వస్తుంది. అనేకసార్లు COVID-19 సోకిన వాళ్లలోనూ దీర్ఘకాలిక COVIDతో పాటు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

మీరు మీ COVID-19 వ్యాక్సిన్ల విషయంలో అప్ టూ డేట్గా ఉండటం ద్వారా, మీలో దీర్ఘకాలిక COVID లక్షణాలు ఎదురయ్యే అవకాశాలను మీరు తగ్గించుకోవచ్చు. 6 నెలలు ఆపైబడిన ఎవరైనా COVID-19 వ్యాక్సిన్లు వేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

దీర్ఘకాలిక COVIDను నిరోధించడం

COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా మిమ్మల్ని మీరు అలాగే ఇతరులను రక్షించుకోవడం మాత్రమే దీర్ఘకాలిక COVIDను నిరోధించడానికి ఉన్న ఉత్తమ మార్గం. COVID-19 వ్యాక్సినేషన్ విషయంలో అప్ టూ డేట్ గా ఉండడం అనేది COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్ మరియు తీవ్రమైన అనారోగ్యం నుండి ఉత్తమ రక్షణ అందిస్తుంది. COVID-19కి గురైనట్లుగా నిర్ధారించబడిన లేదా అనుమానిత రోగలక్షణాలు ఉన్నవాళ్లతో సన్నిహిత సంబంధం నివారించడం, మీ చేతులు కడుక్కోవడం లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్ ఉపయోగించడం, జనాల్లోకి వెళ్లినప్పుడు మాస్కులు ధరించడం, COVID-19 కోసం పరీక్షించుకోవడం మరియు అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఇంట్లోనే ఉండడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు మరియు ఇతరులను కూడా COVID-19 నుండి రక్షించుకోవచ్చు.

6 నెలలు ఆ పైబడినవాళ్ల కోసం COVID-19 వ్యాక్సిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు వీటిని Centers for Disease Control and Prevention (CDC, సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్) వాళ్లు సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

ప్రస్తుత పరిశోధన

పరిశోధకుల అంచనా ప్రకారం, లక్షలాదిమంది సుదీర్ఘ కోవిడ్ తో బాధపడ్డారు.

ఇప్పటివరకు నిర్వహించిన పరిశోధనల ప్రకారం, ఇలాంటివాళ్లు దీర్ఘకాలిక COVIDకి గురయ్యే ప్రమాదం ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా ఉంది:

- COVID-19 వ్యాక్సిన్ వేయించుకోనివారు
- COVID-19 కారణంగా తీవ్రంగా జబ్బు పడినవారు; ప్రత్యేకించి, హాస్పిటల్ లో చేరాల్సిన పరిస్థితి ఎదుర్కొన్నవారు
- అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు
- COVID-19 వచ్చినప్పుడు లేదా ఆ తర్వాత, మల్టీసిస్టమ్ ఇన్ ఫ్లమేటరీ సిండ్రోమ్ (MIS) పరిస్థితి ఎదుర్కొన్నవారు
- ఒకసారి కంటే ఎక్కువసార్లు COVID-19 సోకినవారు

వయోజనులతో పోలిస్తే, పిల్లలు మరియు యుక్త వయస్కులలో దీర్ఘకాల COVID తక్కువగానే కనిపిస్తున్నప్పటికీ, COVID-19 తర్వాత కనిపించే దుష్ప్రభావాలు పిల్లల్లో అలాగే కౌమారదశలో ఉన్నవాళ్లలోనూ కనిపిస్తున్నాయి.

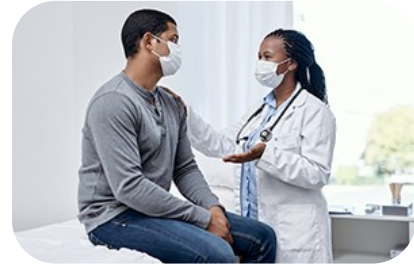
ఇటీవలి అధ్యయనం ప్రకారం, ఇప్పటికే COVID-19 సోకినా, ఇంతవరకు వ్యాక్సిన్ వేయించుకోని వారు వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడం గురించి ఆలోచించడం మంచిదని కూడా తేలింది. వ్యాక్సిన్ తీసుకోనివాళ్లు COVID-19 నుండి కోలుకున్న తర్వాత వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడంవల్ల, దీర్ఘకాలిక COVIDకి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకుంటారని అధ్యయనంలో తేలింది.

దీర్ఘకాలిక COVID గురించి

మీ ప్రదాతో చర్చించండి

దీర్ఘకాలిక COVIDను గుర్తించే ల్యాబ్ పరీక్షలేవీ ప్రస్తుతం లేవు కాబట్టి, దాన్ని నిర్ధారించడం కష్టం మీకు దీర్ఘకాలిక COVID ఉన్నట్లు మీకు అనిపిస్తే, క్రింది వివరాలు సిద్ధం చేసుకొని మీరు నమ్మే ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతను సంప్రదించడానికి అపాయింట్ మెంట్ తీసుకోండి:

- మీ ప్రస్తుత మరియు గత ఆరోగ్య సమస్యలు
- మీరు తీసుకునే అన్ని ఔషధాలు/సప్లిమెంట్లు
- COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత మీలో ప్రారంభమైన అన్ని లక్షణాలు, అంటే, అవి ఎప్పుడు ప్రారంభమయ్యాయి, ఎంత తరచుగా వస్తాయి, ఏ పరిస్థితులు వాటిని మెరుగ్గా లేదా అధ్వాన్నంగా చేస్తున్నాయి మరియు అవి మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి
- COVID-19 సోకిన తర్వాత మీలో ప్రారంభమైనట్లుగా మీరు భావిస్తున్న లక్షణాలకు సంబంధించి మీరు తీసుకున్న అన్ని ఇతర చికిత్సలు, చేయించుకున్న పరీక్షలు



మీరు సొంత పనులు చేసుకోలేకపోవడం, నడవలేకపోవడం, ఇతరులతో వ్యవహరించలేకపోవడం లేదా పని చేయలేకపోవడం లాంటి పరిమితులు మీకు ఉంటే, Americans with Disabilities Act (అమెరికన్స్ విత్ డిసేబిలిటీస్ చట్టం) COVID అనేది ఒక వైకల్స్ కాగలదు.

ఈ పత్రాన్ని మరొక ఫార్మాట్ లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. బధిరులైన లేదా వినికీడి లోపం ఉన్న వినియోగదారులు, దయచేసి 711 (Washington Relay) కు కాల్ చేయండి లేదా doh.information@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ పంపండి.

మీకు సమీపంలో COVID-19 వ్యాక్సిన్లు దొరికే చోటు కోసం vaccines.gov చూడండి

మీకు ఏమైనా ప్రశ్నలున్నాయా? ఇమెయిల్: COVID.Vaccine@doh.wa.gov