

# هل ما زلت تعاني من آثار صحية طويلة المدى بعد الإصابة بكوفيد-19؟

Language: Arabic

الإعياء  
السعال  
ضيق التنفس  
آلام العضلات والمفاصل  
مشاكل الصحة العقلية مثل  
القلق

## متلازمة ما بعد الكوفيد

### دعم الشفاء الخاص بك

متلازمة ما بعد الكوفيد أو "الكوفيد  
الطويل" لها أعراض يمكن أن تؤثر  
على صحتك الجسدية والعقلية.

هناك الكثير الذي يمكنك القيام به لدعم  
تعافيك. هناك أيضاً خدمات لأولئك الذين  
يحتاجون إلى مزيد من الدعم.

خدمات الدعم في برمنغهام وسوليهول  
تتوفر قائمة بخدمات الدعم التي يمكنك الوصول إليها في برمنغهام  
وسوليهول هنا:

[www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk](http://www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk)



**NHS**

## ما هي متلازمة ما بعد الكوفيد؟

يمكن أن تؤثر متلازمة ما بعد الكوفيد (تسمى أحياناً بـ "الكوفيد الطويل") على صحتك الجسدية والعقلية. يمكن أن تظهر الأعراض أثناء أو بعد الإصابة بعدوى الكوفيد-19 وتستمر لأكثر من 12 أسبوعاً. يمكن أن تشمل هذه الأعراض:

- الإعياء
- السعال
- ضيق التنفس
- آلام العضلات والمفاصل
- مشاكل الصحة العقلية مثل القلق

## ما مدى انتشار متلازمة ما بعد الكوفيد؟

حوالي 10 ٪ من المرضى الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 يظلون على غير ما يرام بعد ثلاثة أسابيع ، ونسبة أقل منهم لشهور.

## كم يستغرق من الوقت؟

يخبرنا الدليل المتاح أن الشفاء يختلف من شخص لآخر. قد تستمر الأعراض لأسابيع أو شهور. لهذا السبب من المهم جداً العثور على العلاج والدعم المناسبين.

الخبر السار هو أن هناك الكثير الذي يمكنك القيام به لدعم تعافيك.

## دعم التعافي الخاص بك

عندما تتعافى من كوفيد-19 ، هناك أشياء يمكنك القيام بها لدعم نفسك. يساعدك موقع "تعافيك من كوفيد Your COVID Recovery" على فهم ما حدث وما قد تتوقعه كجزء من تعافيك. قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

[www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk) or scan the QR code



## الدعم من طبيبك

بالنسبة لأولئك الذين يحتاجون إلى مزيد من الدعم أثناء تعافيم ، يمكن أن يساعد طبيبك في إرشادك إلى أفضل خدمة. قد يشمل ذلك:

- عيادات الجهاز (التنفسي)
- العلاج البدني
- علاج النطق واللغة
- دعم الصحة العقلية
- دعم الرفاهية

## كيفية الحصول على الدعم

إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب تشخيصك بكوفيد-19 ، فقد تكون تتلقى بالفعل دعم متابعة من فريق المستشفى.

إذا استمرت الأعراض في الظهور لمدة 12 أسبوعاً أو أكثر بعد الإصابة بفيروس كوفيد، فيرجى الاتصال بعيادة طبيبك العام. يمكنهم مساعدتك في الوصول إلى الدعم المناسب.