Washington State Department of HEALTH

OCTOBER 2023 Hindi

DOH 820-244

लॉन्ग COVID से खुद को बचाएं: टीका लगवाएं

शोधकर्ताओं का अनुमान है कि लाखों लोगों ने लॉन्ग COVID का अनुभव किया है।

जिसे भी COVID होता है उसे लॉन्ग COVID हो सकता है।

अध्ययनों में पाया गया है कि जिन लोगों को COVID-19 का टीका नहीं लगाया गया है उनमें लॉन्ग COVID विकसित होने की संभावना दूसरों की तुलना में अधिक हो सकती है।

लॉन्ग COVID या Post-COVID Conditions (PCC, COVID के बाद की समस्याओं) को किसी भी संकेत, लक्षण या स्थितियों के रूप में जाना जाता है जो COVID-19 संक्रमण के बाद भी जारी रहती हैं या फिर विकसित होती हैं। लक्षण हफ्तों, महीनों या सालों तक रह सकते हैं। इनमें थकान, ब्रेन फ़ॉग, खांसी, सांस लेने में परेशानी या सांस लेने में तकलीफ, दर्द, गंध का न आना या स्वाद में बदलाव, बुखार, सोने में परेशानी, मूड में बदलाव और बहुत कुछ शामिल हो सकते हैं।

COVID-19 से संक्रमित किसी भी उम्र के व्यक्ति को लॉन्ग COVID हो सकता है। यह उन लोगों में ज़्यादा देखने को मिलता है जिन्होंने टीका नहीं लगवाया था और जिनमें COVID-19 के गंभीर लक्षण थे। जिनको कई बार COVID-19 हुआ हो, उन्हें लॉन्ग COVID सहित स्वास्थ्य से जुड़ी दूसरी समस्याएं होने का खतरा अधिक होता है।

आप अपने COVID-19 टीकों के सभी खुराक लेकर लॉन्ग COVID के लक्षणों के विकसित होने की संभावना को कम कर सकते हैं। 6 महीने से अधिक उम्र वालों के लिए COVID-19 के टीकों की सिफारिश की जाती है।

लॉन्ग COVID की रोकथाम

लॉन्ग COVID की रोकथाम का सबसे अच्छा तरीका है खुद को और दूसरों को COVID-19 से संक्रमित होने से बचाना। COVID-19 टीकाकरण के साथ अपडेट रहना COVID-19 संक्रमण और गंभीर बीमारी के खिलाफ सर्वोत्तम सुरक्षा प्रदान करता है। आप COVID-19 बीमारी से संक्रमित या बीमारी के संदेह वाले लोगों से दूर रह कर, अपने हाथ धोकर या अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करके, भीड़ में मास्क पहन कर, COVID-19 के लिए परीक्षण करवा कर और बीमार होने पर घर पर रहकर खुद को और दूसरों को COVID-19 से बचा सकते हैं।

COVID-19 के टीके 6 महीने और उससे ज़्यादा उम्र के लोगों के लिए उपलब्ध हैं और Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) द्वारा अनुशंसित हैं।

वर्तमान शोध

शोधकर्ताओं का अनुमान है कि लाखों लोगों ने लॉन्ग COVID का अनुभव किया है।

अब तक के अध्ययनों से पता चला है कि निम्नलिखित लोगों में लॉन्ग COVID होने की संभावना दूसरों की तुलना में ज़्यादा हो सकती है:

- **जिन लोगों को COVID-19 का टीका नहीं लगा है**
- जो लोग COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं; खासकर वे जिन्हें अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है
- जिन्हें पहले से कोई बीमारी है
- जिन लोगों को COVID-19 बीमारी के दौरान या उसके बाद मल्टीसिस्टम इंफ्लेमेटरी सिंड्रोम (MIS) का अनुभव हुआ है
- जिन्हें एक से अधिक बार COVID-19 हुआ है

हालाँकि वयस्कों की तुलना में बच्चों और किशोरों में लॉन्ग COVID कम देखने को मिलता है पर बच्चों और किशोरों में COVID-19 के बाद दीर्घकालिक प्रभाव तो होते हैं।

एक हालिया अध्ययन में यह भी पाया गया कि जिन लोगों का टीकाकरण नहीं हुआ है उन्हें भी COVID-19 के टीके लगवाने चाहिए भले ही उन्हें पहले यह बीमारी हो चुकी हो। अध्ययन में पाया गया है COVID-19 से ठीक हुए बिना टीकाकरण वाले लोगों ने जब ठीक होने के बाद टीका लगवाया तो उनमें लॉन्ग COVID विकसित होने का जोखिम कम हो गया।

अपने डॉक्टर से लॉन्ग COVID के बारे में चर्चा करना

लॉन्ग COVID का निदान करना मुश्किल हो सकता है क्योंकि फिलहाल इसके लिए कोई लैब परीक्षण नहीं हैं। अगर आपको लगता है कि आपको लॉन्ग COVID हो सकता है तो निम्नलिखित चीज़ों की सूची बनाकर अपने विश्वसनीय स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ अपने अपॉइंटमेंट की तैयारी करें:

- आपकी वर्तमान और पिछली बीमारियों की सूची
- पके द्वारा ली जाने वाली सभी दवाएं/सप्लीमेंट्स
- आपके COVID-19 संक्रमण के बाद शुरू होने वाले सभी लक्षण जैसे कि वे कब शुरू हुए, कितनी बार होते हैं, कौन सी चीज़ उन्हें बेहतर या बदतर बनाती है और वे आपके जीवन को कैसे प्रभावित करते हैं
- आपके हिसाब से COVID-19 होने के बाद से शुरू हुए उन लक्षणों से संबंधित आपके द्वारा किए गए दूसरे सभी उपचार और परीक्षण

Americans with Disabilities Act (अमेरिकी विकलांगता अधिनियम) के तहत लॉन्ग COVID को एक विकलांगता माना जा सकता है अगर इसकी वजह से आप कुछ चीजें को करने में असमर्थ होते है। इसमें अपना ख्याल रखना, चलना, दूसरों के साथ बातचीत करना या काम करना आदि शामिल होते हैं।

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या doh.information@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।

अपने आसपास COVID-19 टीके के प्रदाताओं को vaccines.gov पर खोजें

आपके कोई सवाल हैं?
ईमेल:
COVID.Vaccine@doh.wa.gov