

Διαφημιστικό άρθρο

# Τι είναι ο μακροχρόνιος COVID και πώς μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου και την κοινότητά μου;

Ο χρόνος που χρειάζεται για να αναρρώσει κάποιος μετά από COVID-19 είναι διαφορετικός για τον καθένα, ανάλογα με το πόσο σοβαρά αρρώστησε με COVID-19 και αν είχε άλλες προϋπάρχουσες παθήσεις. Ορισμένα άτομα έχουν παρατεταμένα συμπτώματα μετά την προσβολή τους από COVID-19. Ακόμη και τα ήπια κρούσματα του COVID-19 μπορεί να έχουν μακροχρόνιο αντίκτυπο στην υγεία τους.

Διαβάστε παρακάτω για να μάθετε σχετικά με τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του COVID και τι σημαίνει αυτό για εσάς και την κοινότητά σας.

## Τι είναι ο μακροχρόνιος COVID;

Ένα άτομο έχει μακροχρόνιο COVID (long COVID) όταν τα συμπτώματά του λόγω του COVID-19 διαρκούν για τέσσερις εβδομάδες ή περισσότερο από τότε που μολύνθηκε αρχικά με COVID-19. Ο μακροχρόνιος COVID μπορεί να διαρκέσει πολλές εβδομάδες και μήνες, ακόμη και όταν ένα άτομο δεν έχει πλέον τον ιό.

Τα συμπτώματα του μακροχρόνιου COVID μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Τα κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- κόπωση
- δυσκολία αναπνοής



- επίμονο βήχα
- πόνο στο στήθος
- πόνο στις αρθρώσεις
- έλλειψη επαρκούς ενέργειας για άσκηση
- πυρετό
- πονοκεφάλους
- προβλήματα μνήμης και δυσκολία καθαρής σκέψης («εγκεφαλική ομίχλη»/‘brain fog’)
- κατάθλιψη ή άγχος.

Πολλές μακροπρόθεσμες παρενέργειες από COVID-19 εξακολουθούν να μην είναι γνωστές. Γι' αυτό είναι σημαντικό να κάνετε ό,τι μπορείτε για να προστατευτείτε κατά της μόλυνσης από τον ιό COVID-19, όπως να εμβολιαστείτε και να κάνετε όλα τα προβλεπόμενα εμβόλια κατά του COVID-19.

## Ποιος μπορεί να πάθει μακροχρόνιο COVID;

Ο μακροχρόνιος COVID μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε έχει μολυνθεί με COVID-19. Διεξάγεται έρευνα στην Αυστραλία και σε ολόκληρο τον κόσμο για να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα ποιος είναι πιθανότερο να διατρέχει κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων μακροχρόνιου COVID.

Άτομα που είχαν ήπια λοίμωξη COVID-19 και δεν χρειάστηκε να πάνε στο νοσοκομείο μπορεί κι αυτά να παρουσιάσουν μακροχρόνιο COVID. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι έως και 1 στα 3 άτομα που είχαν COVID ενδέχεται να προσβληθούν από μακροχρόνιο COVID. Οι ειδικοί συνεχίζουν να μελετούν τον μακροχρόνιο COVID για να μάθουν πόσοι άνθρωποι επηρεάζονται και να βρουν τους καλύτερους τρόπους για να τον αντιμετωπίσουν θεραπευτικά και να τον περιορίσουν.

## Πώς προστατεύω τον εαυτό μου και την κοινότητά μου;

Τα εμβόλια COVID-19 μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των πιθανοτήτων να πάθετε μακροχρόνιο COVID. Φροντίστε να κάνετε όλα τα προβλεπόμενα εμβόλια COVID-19, για να συμβάλετε στην προστασία σας από μακροχρόνιο COVID.

Μπορείτε να βοηθήσετε στην επιβράδυνση της εξάπλωσης του COVID-19 με τον εμβολιασμό σας και συνεχίζοντας να ακολουθείτε ασφαλείς πρακτικές COVID, όπως να τηρείτε 1,5 μέτρο απόσταση από άλλους και να φοράτε μάσκες σωστά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μολύνονται λιγότερα άτομα με COVID-19, μειώνοντας έτσι τον αριθμό των ατόμων που αντιμετωπίζουν μακροχρόνιο COVID.

Αν είχατε θετικό αποτέλεσμα σε τεστ COVID-19 πάνω από λίγες εβδομάδες πριν, και εξακολουθείτε να νιώθετε αδιαθεσία, μιλήστε στον γιατρό σας.

Εάν ανησυχείτε για τα συμπτώματά σας ή χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το [health.gov.au](http://health.gov.au) ή καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού στο **1800 020 080**. Διαλέξτε την επιλογή 8 για δωρεάν υπηρεσίες διερμηνείας.



Εγκρίθηκε από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση, Καμπέρα.



παρουσιάζει την θεατρική κωμωδία:



**μαθήματα κωμωδίας**  
ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: ΑΚΗΣ ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΟΥ

**SATURDAY 16/07 23/07 @7.00PM**  
**SUNDAY 17/07 24/07 @5.00PM**

ΜΑΝΤΟΥΡΙΔΕΙΟ ΘΕΑΤΡΟ  
36/142 Addison Rd, (community centre)  
Marrickville NSW  
With english surtitles

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ  
**0450 724 600**

like us on facebook