



OCTOBER 2023 TAGALOG

DOH 820-244

## Protektahan ang iyong sarili mula sa Long COVID: Magpabakuna



**Ayon sa pagtatantiya ng mga mananaliksik, milyon-milyong tao ang nakaranas ng Long COVID.**



**Ang sinumang may COVID ay puwedeng magkaroon ng Long COVID.**



**Napag-alaman sa mga pag-aaral na ang mga taong hindi nabakunahan laban sa COVID-19 ay maaaring mas posibleng magkaroon ng Long COVID kaysa sa iba.**

Ang Long COVID, o Post-COVID Conditions (PCC, Mga Kondisyon Pagkatapos ng COVID), ay tumutukoy sa anumang senyales, sintomas, o kondisyon na nagpapatuloy o nagsisimula pagkatapos mahawahan ng COVID-19. Puwedeng tumagal ang [mga sintomas](#) nang maraming linggo, buwan o taon, at puwedeng kabilang sa mga ito ang pagkapagod, pagkalito ng utak, pag-ubo, problema sa paghinga o pangangapos ng hininga, pananakit at pagkirot, pagkawala ng pang-amoy o pagbabago ng panlasa, lagnat, problema sa pagtulog, pag-iiba ng mood, at iba pa.

Ang sinumang nahawahan ng COVID-19, kahit ano pa ang kaniyang edad, ay puwedeng magkaroon ng Long COVID. Mas pangkaraniwan ito sa mga taong hindi nabakunahan, at sa mga taong nagkaroon ng malulubhang sintomas ng COVID-19. Ang mga taong maraming beses nang nagka-COVID-19 ay maaari ding makaranas ng mas maraming panganib sa kalusugan gaya ng Long COVID.

Puwede mong bawasan ang tsansang magkaroon ka ng mga sintomas ng Long COVID kung mananatili kang updated sa iyong mga bakuna sa COVID-19. Inirerekomenda ang mga bakuna sa COVID-19 para sa sinumang edad 6 buwan pataas.

## Pag-iwas sa Long COVID

Ang pinakamabuting paraan para makaiwas sa Long COVID ay [protektahan ang iyong sarili at ang iba](#) mula sa pagkahawa sa COVID-19. Ang [pananatiling updated sa pagpapabakuna sa COVID-19](#) ay nag-aalok ng pinakamabisang proteksiyon laban sa impeksiyon ng COVID-19 at malubhang pagkakasakit.

Mapoprotektahan mo rin ang iyong sarili at ang iba mula sa COVID-19 kung iiwasan mong makisalamuha nang malapitan sa mga taong kumpirmado o pinaghihinalaang may sakit na COVID-19, kung maghuhugas ka ng kamay o gagamit ng hand sanitizer na may alkohol, magsusuot ng mask sa matataong lugar, magpapasuri sa COVID-19 at mananatili sa bahay kapag may sakit.

Available ang mga bakuna sa COVID-19 sa mga taong 6 buwang gulang pataas, at inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit).

## Kasalukuyang Pananaliksik

Ayon sa pagtatantiya ng mga mananaliksik, milyon-milyong tao ang nakaranas ng Long COVID.

Sa ngayon, napag-alaman sa mga pag-aaral na maaaring mas posibleng magkaroon ng Long COVID ang mga sumusunod na tao kaysa sa iba:

- **Mga taong hindi nabakunahan laban sa COVID-19**
- Mga taong nagkakasakit nang malubha mula sa COVID-19; partikular na ang mga taong kailangang maalagaan sa ospital
- Mga taong may mga umiiral nang kondisyon sa kalusugan
- Mga taong nakaranas ng multisystem inflammatory syndrome (MIS) habang may sakit o pagkatapos magkasakit ng COVID-19
- Mga taong nagkaroon ng COVID-19 nang higit sa isang beses

Bagaman mukhang hindi gaanong pangkaraniwan ang Long COVID sa mga bata at adolescent kaysa sa mga nasa hustong gulang, nangyayari pa rin ang mga matagalang epekto pagkatapos ng COVID-19 sa mga bata at adolescent.

Napag-alaman din sa isang [kamakailang pag-aaral](#) na dapat pa ring pag-isipan ng mga tao na magpabakuna sa COVID-19 kahit na nagkasakit na sila ng ganito dati. Napag-alaman sa mga ito na ang mga taong hindi nabakunahan, gumaling sa COVID-19, at pagkatapos ay nagpabakuna ay hindi na gaanong nanganganib na magkaroon ng Long COVID.

# Pakikipag-usap sa Iyong Provider tungkol sa Long COVID

Puwedeng mahirap na i-diagnose ang Long COVID dahil hindi ito nasusuri sa laboratoryo sa ngayon. Kung sa tingin mo ay may Long COVID ka, [maghanda para sa iyong appointment](#) kasama ng pinagkakatiwalaan mong health care provider at ilista ang sumusunod:

- kasama ng pinagkakatiwalaan mong health care provider at ilista ang sumusunod:
- Ang lahat ng gamot/supplement na iniinom mo
- Ang lahat ng sintomas na nagsimula pagkatapos mong mahawahan ng COVID-19 kabilang na ang kung kailan nagsimula ang mga ito, gaano kadalas nangyari, ano ang nagpapabuti o nagpapalala sa mga ito, at kung paano nakaapekto sa iyong buhay ang mga ito
- Ang lahat ng iba pang paggagamot at pagsusuri na isinagawa sa iyo kaugnay ng mga sintomas na sa tingin mo ay nagsimula pagkatapos mong magka-COVID-19



*[LPuwedeng ituring ang Long COVID bilang kapansanan sa ilalim ng Americans with Disabilities Act \(Batas sa mga American na May Kapansanan\)](#) kung nalilimitahan nito ang kakayahang gumawa ng ilang partikular na bagay, gaya ng pag-aalaga sa iyong sarili, paglalakad, pakikihalubilo sa iba, o pagtatrabaho.*

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).



Maghanap ng mga bakuna sa COVID-19 na malapit sa iyo sa [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)

May mga tanong?

Email:

[COVID.Vaccine@doh.wa.gov](mailto:COVID.Vaccine@doh.wa.gov)