

Ngaahi founnga ke matu'uaki 'aki 'a e COVID lōloá (long COVID)

Ki he tokolahi 'o e kakai, ko e ngaahi faka'ilonga ki he COVID-19 'oku lava ke sai mei ai 'i loto 'i he meimei uike 'e 4. Ko e 'COVID lōloá' ko e taimi ia 'oku hokohoko atu ai 'a e ngaahi faka'ilongá mo e puké 'i ha ngaahi uike pe māhina mei he taimi na'á ke 'uluaki puke aí, pea 'ikai malava ke fakamatala'ia 'i ha ngaahi mahaki kehe.



www.healthify.nz/long-covid



Ko hai 'okú ne ma'u 'a e COVID lōloá?

'Oku hangē 'oku ma'u lahi eni ia 'e he kakai na'a nau ma'u lahi ange 'a e ngaahi 'uluaki faka'ilonga 'o e mahakí ka 'oku lava pē ia ke uesia ha fa'ahinga tahapē. 'Oku si'isi'i ange 'ene 'asi 'i he fānaú mo e to'utupú.

'Oku 'i ai ha ngaahi me'a 'e ni'ihí 'oku hangé 'okú ne 'ai koe ke ke tu'u fakatu'utamaki ange:

- matu'otu'a ange
- lahi hake 'i he taha 'a e ngaahi mahaki tauhí (underlying medical condition)
- mā'olunga ange 'a e mamafa 'o e sinó (fu'u sino)
- ko ha fefine
- tokoto 'i falemahaki koe'uhi ko e COVID-19.



Ko e hā 'oku ma'u ai 'e he kakai 'e ni'ihí 'a e COVID lōloá?

'Oku 'ikai ha tali mahino ia, pea 'oku fiema'u ke fai ha fakatotolo lahi ange ki ai. Neongo eni, 'e malava ke hoko ia koe'uhí:

- ko e founnga 'oku uesia ai 'e he vailasí ho sinó
- nofo 'a e vailasi 'e ni'ihí 'i ho sinó pea malava ke hokohoko atu ai 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e puké
- kuo fu'u lahi 'a e ngāue 'a ho sisitemi malu'í ki hono fakafepaki'i 'o e vailasí.

Ko e kakai 'e ni'ihí mo e COVID lōloá 'oku 'i ai honau ngaahi faka'ilonga 'oku tatau mo e chronic fatigue syndrome.



Ko e hā 'a e ngaahi faka'ilongá?

'Oku kehekehe 'a e ngaahi faka'ilongá pea 'e lava pē ke kehe ia mei he ngaahi faka'ilonga angamaheni 'o e COVID-19. Ko ha taha 'okú ne ma'u 'a e COVID lōloá 'e lava ke ongo'i sai he uike 'e taha pea ongo'i puke lahi ange 'i he uike hono hokó.

'Oku lava ke kau ki he ngaahi faka'ilongá 'a e:

- mamahi 'o e fatafatá, ngaahi fetō'aki 'i he tā 'a e mafú
- hela'ia, mofi, mamahi'ia, ngaahi palopalema 'i he keté
- ngaahi langa 'ulu, ngaahi palopalema 'i he mohe, mamahi 'a e hokotanga huí, ngaahi palopalema 'i he manatu, ninimo
- mamahi'ia 'a e mongá, langa 'a e telingá, mole 'a e uá/nanamú
- nounou e mānavá, tale.

Kuo a'usia foki 'e he kakai 'a e loto hoha'á, loto mafasiá pe uesia 'o e lotó 'i ha 'osi 'o e hoko 'o ha me'a fakamamahi (post-traumatic stress disorder PTSD). 'E malava ke ma'u 'eni mei hono 'ilo'i 'okú ke ma'u 'a COVID lōloá, tokoto 'i falemahaki, pe hokohoko puke mo e founnga 'okú ne uesia ai 'a ho'o fakakaukáu mo e fakasōsialé.



Ko e hā 'a e founa 'oku faito'o 'akí?

'Oku 'ikai ha faito'o pau ia, ko ia ai 'oku fiema'u koe ke ke ako ki ha founa ke tokanga'i 'aki ho' ngaahi faka'ilongá.

Ke poupu'i mo tokanga'i e ngaahi faka'ilonga ki he COVID lōloá, talanoa ki ho'o toketā fakafāmilí, neesi pe tokotaha hu'ivaii – tautautefito kapau 'oku to e fakatupu mai ha ngaahi faka'ilonga fo'ou pe kapau 'e faka'au ke kovi ange ho'o ngaahi faka'ilongá.

'Oku mahu'inga ke 'oua 'e fakavave'i ho'o fakaakeake. Fakapapu'i 'okú ke ma'u ha mālōlō fe'unga pea 'oua 'e fu'u fakavavevave – palani 'a e me'a 'oku fiema'u ke ke fa'i pea 'oua 'e fu'u ngāue lahi.



A'ahi ki he'emauepisaiti ki ha ngaahi tokoni 'i he:

- [ngaahi fakafōtunga ho sinó ke faingofua ange ai ho'o mānavá](#)
- [mapule'i 'o e hela'ia \(ongosia\)](#)
- [foki ki he ngaungau mo e fakamālohisinó.](#)

'Oku malava 'e he huhu malu'í ke holoki ki lalo 'a ho'o tu'u fakatu'utamaki ke ke ma'u 'a e COVID lōloá?

Ko e founa lelei taha ke ta'ofi 'aki 'a e COVID lōloá ko e faka'ehi'ehi me'i he puke 'i he COVID-19. Ko hono fakahoko 'o e huhu malu'í ko e founa lelei taha ia ke ta'ofi 'aki 'a hono ma'u 'a e COVID-19. 'Oku 'i ai ha ngaahi fakamo'oni 'oku hanga 'e he huhu malu'í 'o fakasi'isi'i 'a e tu'u lavea ngofua ke ma'u 'a e COVID lōloá 'i he 'osi ho'o puke 'i he COVID.

Te u puke ma'u pē 'i he COVID lōloá?

Ko e tokolahi 'o e kakai 'oku nau a'u pē 'o sai 'aupito, ka ko e taimi 'oku fiema'u ke fakaakeake ai 'oku kehekehe pe ia me'i he tokotaha ki he tokotaha. Muimui'i ho'o ngaahi faka'ilongá pea kumi tokoni kapau 'oku 'ikai ke ke fakalalakaka kimu'a. 'Eke ki ho'o toketaá fekau'aki mo e taimi te ke foki ai ki he ngāue mo e ngaahi me'a kehé.



Te u 'alu ki fē ke ma'u mei ai ha tokoni?

'E lava ke tokanga'i hokohoko ma'u pē koe 'e ho'o toketaá, fokotu'u atu ha ngaahi tokoni mo 'oatu ha ngaahi tohi fakamo'oni ki he ngāue. Manatu'i, 'oku 'ikai te ke tuenoa – 'oku 'i ai ha kakai 'i mamani lahi 'oku nau mo'ua 'i he COVID lōloá.

- Kulupu Facebook – **Long COVID Support Aotearoa**
- Kulupu Facebook – **COVID-19 Long Haulers Support**
- Twitter – **@LongCovidNZ**
- **Tokoni ki he Puke Faingata'a Lahí (Complex Chronic Illness Support) – Bay of Plenty**



Muimui'i ho'o ngaahi faka'ilongá

'E lava ke tokoni hono lekooti ho'o ngaahi faka'ilongá 'i ha **tohinoa faka'ilonga** ke mahino kiate koe 'a e ngaahi faka'ilongá, fakatokanga'i pe ko e hā 'a e me'a 'okú ne uesia lahi taha koé, pea 'ilo'i ha ngaahi liliu pe tō'onga.



Kumi ki ha fakamatala lahi ange:

www.healthify.nz/long-covid