

Auala e gafatia ai le long COVID

O le toatele o tagata, e tea āuga o le COVID-19 i totonu o le 4 vaiaso. E ta'ua o le 'long COVID' pe a faitau vaiaso po o masina o faaauau lava le aafia ai i āuga talu mai le uluai vaiataimi na maua ai i le faamai, ma ua le mafai ona faamatalaina i isi faamai.



www.healthify.nz/long-covid



O ai e aafia ai i le long COVID?

E foliga mai e taatele i tagata na sili atu ona tigaina i uluai āuga na maua ai ae e mafai lava ona aafia ai soo se tasi. E tau le aafia tele ai tamaiti ma tupulaga laiti.

E mafai ona e afaina tele ai pe a e maua i nisi o tulaga nei:

- fai si matua o lou soifua
- sili atu ma le tasi se faamai o e maua ai
- ua mamafa tele lou tino (lapoa)
- itupa tamaitai
- sa taofia i le falemai ona o le COVID-19.



Aisea e maua ai isi tagata i le long COVID?

E leai se tali sa'o, ma e moomia le toe vailiili i ai. Peitai, e mafai ona mafua ona o le:

- ese o gaioga a le siama i totonu o lou tino
- e iai siama o lo o mau i totonu o lou tino ma ua mafua ai le faalogoina pea o āuga
- soona gaioi puipuiga malosia o le tino e tetee atu i le siama.

E iai tagata ua maua i le long COVID e tai tutusa āuga ma le faamai o le vaivai o le tino.



O ā āuga?

E eseese āuga ma e ono ese mai āuga masani o le COVID-19. E mafai na manuia se tasi mai le long COVID pe a mavae le vaiaso e tasi ae faateteleina le ma'i ai i le isi vaiaso.

O nisi nei o āuga, e aafia ai:

- tiga le fatafata, ese le tātā o le fatu
- lēlavā, fiva, tiga, ma'i manava
- tiga le ulu, le moe lelei, tiga sooga o ponaivi, faaletonu ona manatua mea, niniva
- tiga le faa'i, tiga taliga, le mafai na tofo/iloa le manogi o mea
- tau lē lava le mānava, tale.

E iai tagata e mafai ona atuatuvaletina ai, loto mafatia po o le maua ai i le post-traumatic stress disorder (PTSD). O faaletonu nei e mafai ona iloa pe a e maua i le COVID, faataotolia i le falemai, po o le lē tea ai lava o le ma'i ma afaina ai lou mafaufau ma fesootaiga ma isi.



E faapefea ona togafitia?

E leai se togafitiga e patino i ai, ma e moomia ona e iloa auala e mafai ona tuutiitia ai āuga.

E maua le lagolagosua ma auala e tuutiitia ai āuga o le long COVID, pe a talanoa i lau fomai, tausimai po o se fomai talavai – aemaise lava pe afai ua aliae ni āuga fou po o le faateteleina o āuga o e maua ai.

E taua le faifai mālie ma aua le vavevave ia e malosi. Ia mautinoa o e malolo lelei ma faifai mālie – fuafua lelei au feau e tatau ona fai ma aua le soona gaioi.

Tagai i le upegatafailagi mo fautuaga i le:

- faiga e sa'ō lelei ai lau mānava
- tausiga lelei o le faaivaivā (lēlavā)
- toe amata na faagaii le tino ma fai faamalositino.



E mafai ona tuutiitia lamatiaga o le long COVID i tuipuii?

O le auala sili e taofia ai le maua i le long COVID o le taumafai ia aua ne'i maua i le COVID-19. O le fai o tuipuii o le auala sili lea e puipuia ai mai le COVID-19. E iai faamaoniga e gafatia e tuipuii ona tuutiitia lamatiaga o le maua ai i le long COVID i le faatoa uma ai ona pesia i le COVID.

Faamata e faavavau ai lo'u maua i le long COVID?

O le toatele o tagata e faafoisia atoa le malosi, ae e eseese le umi e toe faafoisia ai le malosi mai le tasi tagata i le isi. Vaavaai lelei ou āuga ma saili se fesoasoani pe afai e leai lava ma se suiga lelei. Fesili i lau fomai po o afea tonu e te toe foi ai i le galuega ma isi meafai.



O fea ou te maua ai se faamalositino?

E mafai ona maua atu pea i lau fomai le tausiga o e moomia, faasino oe i nisi o auaunaga mo se faamalositino ma avatu se pepa mai. Manatua, e le na o oe – e tele isi tagata i le atu laulau o lo o maua i le long COVID.

- Facebook group – **Long COVID Support Aotearoa**
- Facebook group – **COVID-19 Long Haulers Support**
- Twitter – **@LongCovidNZ**
- **Complex Chronic Illness Support – Bay of Plenty**



Faamaumau taimi ua e faalogoina ai ou āuga

Fai se faamaumauga tusia o ou āuga i se api e te malamalama lelei ai, ma e iloa tonu ai āuga e sili ona e afaina ai, ma iloa ai ni suiga po o tulaga masani.



Mo nisi faamatalaga:

www.healthify.nz/long-covid