Stanford MEDICINE | Health Care

KOVITI Loloa
Long COVID (Tongan)

Ko e tokolahi ‘o e kakai ne puke ‘i he KOVITI-19 ne nau lava pe ‘o sai ‘aupito ‘osi pe ha ngaahi ‘aho pe uike si’i. Ne ‘i ai e tokolahi ne kei ‘asi pe e ngaahi faka’ilonga ‘o e mahaki hili ha ngaahi ‘aho ‘enau sai. ‘Oku fa’a ui pe eni ko e KOVITI Loloa.

Ko e Ngaahi Faka’ilonga

Ko e Ngaahi Faka’ilonga ‘o e mahaki ‘oku meimei ‘asi he tokotaha kotoa:

- Vaivaia e sino
- ‘Kakapu ‘a e fakakaukau’ (faingata’ia ‘a e fakakaukau mo ‘ikai matala)
- Ngangau ‘ulu mo felangaaki e sino
- ‘Ikai fu’u lava ‘o mohe lelei
- Feliuliuaki ngofua ‘a e ongo
- Mole e ifo ‘o e kai mo ‘ikai fu’u masila ‘a e nanamu
- Taetae, nounou e manava, mo mamahi e fatafata
- Langa e kete, tokatokakovi, fakalele

‘Oku ‘ikai ‘uhinga ke te ma’u kotoa ‘a e ngaahi faka’ilonga ni pea toki lau ‘oku te puke ‘i he KOVITI Loloa.

Ko e ngaahi feitu’u eni te nau lava ‘o tokoni atu

Ka ‘oku ke pehee ‘oku ke ma’u ‘a e KOVITI Loloa, ‘alu leva ki ho’o toketaa. Ngaahi feitu’u eni te nau lava ‘o tokoni atu:

Stanford Health Care Post-Acute COVID-19 Syndrome (PACS) Clinic
Telefoni: 650-736-5200
Te ke toe ma’u pe mo ha ngaahi fakamatala lahi mei he uepisaiti ‘a e Stanford Health Care PACS Clinic ‘a ia ko e: http://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/long-covid-clinic.html

Kautaha Tokangaekina ‘o Kinautolu Na’a Nau ‘Osi Puke
https://www.survivorcorps.com/pccc-ca

Ko e Ngaahi Fehu’i ‘Oku Lahi Hono ‘Eke

‘E lava ke te puke ‘i he KOVITI Loloa kapau ‘oku ma’ama’a pe, pe ‘ikai ha ngaahi faka’ilonga KOVITI ia te te ma’u?
‘Io, ‘e lava pe ke ke puke koe ‘i he KOVITI Loloa.

‘E lava ke u sai ‘aupito mei he puke ‘i he KOVITI Loloa?

Ko e kakai tokolahi ‘oku lava pe ke nau sai ‘aupito ka ‘e ‘osi atu ha ngaahi taimi pea toki sai. Oku ‘ikai te mau ma’u ha ngaahi fakamatala fe’unga ke mau lava ai ‘o fakafuofua ‘a e loloa ha puke ‘a ha taha he KOVITI Loloa pea toki sai.

‘Oku tonu nai ke u huhu KOVITI pea mo hoani pe huhu tu’o ua kapau te u puke ‘i he KOVITI Loloa?
Mei Novema 2023, ko e ngaahi fakahinohino mei he Centers for Disease Control and Prevention (CDC) na’a nau talaki mai ke huhu malu’i mo hoani ‘a kinautolu ne puke ‘i he KOVITI Loloa. Kapau ‘oku ‘ikai te ke puke ‘i he KOVITI Loloa, ko e huhu malu’i mo hono hoani te nau malava ke fakasi’isi’i e faingamalie ke ke puke ai ‘i he KOVITI Loloa. Talanoa leva ki ho’o toketaa kapau ‘oku ‘i ai ha me’a ‘oku ke talafili ki ai pea vakai’i foki ‘a e ngaahi tohi fakahinohino fakamuimui taha mei he CDC.

Ko e haa e faito’o ‘o e KOVITI Loloa?
‘I he lolotonga ni ‘oku ‘ikai ha faito’o ia ‘o e KOVITI Loloa. ‘Oku lolotonga ngaue ‘a e kau toketaa mo ha kau mahaki ke vakai’i ha founga ke tau’i pe mapule’i ‘aki e mahaki. Ka ‘e lava ‘a e ngaahi founga fakamo’ui lelei mo e ngaahi fakamatala ‘i lalo ‘o tokoni atu.

Ngaahi Feitu’u Ma’u’anga tokoni mo hono founga mo’uilelei

Ngaahi founga mo’uilelei ‘e fa:

- **Palani:** Fokotu’utu’u ho uike ke lava ‘o fakapalanisi ho’o ngaahi ngaue mamafa mo ho’o ngaahi ngaue iiki. Ki’i ma’u ha mālōlō.
- **Fakahokohoko Lelei:** Fakapapau’i ‘a e ngaahi me’a kuo pau ke fakahoko leva mo e ngaahi me’a ‘e lava ‘o toloi atu. Kole tokoni mei he kakai.
- **Leva’i Lelei:** Leva’i lelei ho’o ngaahi ngaue. Malolo te’eki ke ke ongo’i hela’ia.
- **Ko ho’o tu’u pe tangutu:** Tangutu ki lalo ‘oua te ke tu’u ki ‘olunga. Ko ‘ete tangutu, ‘oku si’isi’i ange ai hoto ivi ‘oku mole.

Ngaahi tokoni kehe pe:

- CDC: Ko e Ngaahi Tokoni ke ke Ma’u ai ha Mohe lelei
- https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html
- United States Department of Agriculture (USDA) Healthy Eating https://www.nutrition.gov/topics/basic-nutrition/healthy-eating

Kamata mei he ‘aho 12/2023
Tafa’aki Fakafaito’o ‘a Sitenifooti | Tafa’aki ki he Tokangaekina e Mo’ui Lelei ‘a e Kau Mahaki/Ako’i ‘o e Mo’ui Lelei, Ngaue ‘oku Fakahoko, mo hono Faka’ai’ai