

COVID-19 ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ COVID)

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ COVID ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ COVID ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ COVID ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜ਼ਾਰੀ ਲੱਛਣ ਵਾਲਾ COVID-19 (4 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤੇ)
- ਪੋਸਟ-COVID-19 ਸਿੰਡਰੋਮ (12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ)

ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ

ਆਮ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਢੰਗ

ਥਕਾਵਟ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ, ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਈ ਸੀ। ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣੀ ਗੱਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਝਾਅ: ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਣਾ, ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ, ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਤਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਖੰਘ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ ਦੇ ਨਾਲ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਲਓ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਇਕਸਾਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦਾ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੇ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੀਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਨਾ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਉਦਾਸ ਮਿਜਾਜ਼, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਝਾਅ: ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾ ਕਰ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ COVID ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [NHSinform.scot/long-covid](https://www.nhs.uk/healthier-scotland) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ NHS inform ਹੈਲਪ-ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 22 44 88** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ।