

## کووڈ-19 کے طویل مدتی اثرات (طویل کووڈ)

### طویل کووڈ کیا ہے؟

اکثر لوگوں کی کووڈ وائرس کی علامات (کووڈ-19) چار ہفتوں کے اندر بہتر ہو جاتی ہیں۔ مگر کچھ لوگوں کے لیے علاماتیں دیر تک رہ سکتی ہیں، یا نئی علاماتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ وقت کے ساتھ علاماتیں تبدیل بھی ہو سکتی ہیں اور جسم میں کہیں بھی اثر کر سکتی ہیں۔ اسے طویل کووڈ قرار دیا گیا ہے۔

صحت کے پیشہ وران طویل کووڈ کو یہ کہہ سکتے ہیں:

- جاری علامتی کووڈ-19 (4 ہفتوں سے 12 ہفتوں تک)
- کووڈ-19 کے بعد کا سینڈروم (12 ہفتوں سے زائد)

اپنے GP پریکٹس سے رابطہ کریں اگر:

- آپ اپنی علامات کے سلسلے میں فکر مند ہیں
- آپ کی علامات بدتر ہو رہی ہیں

عام علامات اور انہیں قابو میں کیسے رکھیں

### تھکاوٹ

کووڈ وائرس سمیت کسی بھی بیماری سے صحت یابی کے دوران، آپ کو تھکاوٹ کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ تھکاوٹ کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاس روزانہ کی سرگرمیوں کو کرنے کے لیے جسمانی، ذہنی اور جذباتی طاقت کم ہو جیسے بات چیت کرنا، گھومنا پھرنا یا فیصلے کرنا۔

صلاح: اپنے دن کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں اور شروع کرنے کے لیے آسان ہدف طے کریں۔ سرگرمیوں کے درمیان آرام کریں اور صرف وہ چیزیں ہی کریں جنہیں کرنے کی آپ کو قدرت ہو۔

### سانس پھولنا

آپ کو زیادہ آسانی سے سانس کی تنگی ہو سکتی ہے۔ ایسا ہو سکتا ہے چاہے آپ کو ہسپتال میں کووڈ وائرس کے علاج کی ضرورت نہ پڑی ہو۔ سانس کا پھولنا ڈراؤنا محسوس ہو سکتا ہے، لیکن اس پر قابو پانے کے لیے متعدد چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں۔

صلاح: حرکت کرنا شروع کرنے سے پہلے سانس لینے کی کوشش کریں، پھر جب آپ کوئی بڑی کوشش کریں تو سانس چھوڑیں۔ جیسے جھکتے وقت، ذہنی چیزیں اٹھاتے وقت یا سیدھیاں چڑھتے وقت۔

### کھانسی

کووڈ وائرس سمیت بعض انفیکشن سے آپ کو خنک کھانسی ہو سکتی ہے کیونکہ آپ کے پھیپھڑوں میں سوزش رہ چکی ہے۔ بعضوں کو بلغم والی کھانسی ہو سکتی ہے۔

صلاح: آپ دن بھر تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانسی سے پانی پی کر اپنے آپ کو آبیہ (ہائڈریٹڈ) رکھنے کو یقینی بنائیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو کھانسی شروع ہو رہی ہے تو سیال چیزوں کی تھوڑی مقدار لیں۔

### پٹھوں اور جوڑوں کا درد

کووڈ وائرس کے بعد آپ کو درد کا تجربہ ہو سکتا ہے۔

صلاح: آپ ٹینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا درد آپ کو کسی کام کے مکمل کرنے سے روک رہا ہے، تو آپ بعد میں دوبارہ کوشش کر سکتے ہیں۔ آرام کرنا مشکل ہو سکتا ہے مگر ایسی چیزیں کرنا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں، آپ کو اچھا محسوس کرنے اور درد کے دباؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے

### سونے کے مسائل

جب آپ کا جسم انفیکشن سے لڑ رہا ہوتا ہے اس وقت زیادہ سونا عام بات ہے۔ جب آپ صحت یاب ہو رہے ہوتے ہیں تو آپ کے سونے کی عادتوں میں خلل پڑنا بھی عام ہے۔

صلاح: ہر رات ایک ہی وقت پر سونے کی تیاری کریں، سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے تک اسکرین سے بچیں اور سونے سے پہلے چائے یا کافی نہ پیئیں۔ اگر آپ کو نیند آنے میں دشواری ہو رہی ہو تو نیند کی کوشش کریں اور کسی اور کمرے میں آرام کرنے کی کوشش کریں یہاں تک آپ دوبارہ ٹھنک محسوس کریں۔

### اُداسی، غمگینی اور بے چینی

بہار ہونا آپ کی ذہنی صحت پر اثر ڈال سکتا ہے۔ آپ کو اُداسی محسوس ہو سکتی ہے توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہو سکتی ہے یا آپ کو پریشانی اور گھبراہٹ کے احساسات ہو سکتے ہیں۔

صلاح: روزانہ کے ایک معمول پر قائم رہنے کی کوشش کریں، شراب نوشی کو کم کریں اور ایک بہت ہی متوازن خوراک لیں۔ آپ کیما محسوس کر رہے ہیں اس بارے میں دوستوں اور فیملی سے بات کریں۔ اگر چند ہفتوں بعد بھی آپ کی علامات بہتر نہ ہو رہی ہوں تو اپنے GP سے بات کریں۔

### مزید معلومات اور مدد

اگر آپ اپنی علامات کے متعلق فکر مند ہیں تو آپ تمہا پریشان نہ ہوں۔

طویل کووڈ سے صحت یابی کے متعلق مزید معلومات [NHSinform.scot/long-covid](https://www.nhs.uk/long-covid) پر حاصل کریں یا

0800224488 NHS inform helpline کو اس نمبر پر فون کریں