

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਹਿਤ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?



ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁੱਲ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਜਨ੍ਹਾਂ ਤਕ
ਤੁਸੀਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁੱਲ ਵੱਚਿ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ
ਹੋ, ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ :

www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk

ਥਕਾਵਟ
ਖੰਘ
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵੱਚਿ ਦਰਦ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ
ਜਵਿੰ ਕੀ ਬੇਚੈਨੀ

ਪੋਸਟ-ਕੋਵਿਡ ਸਡਿਰੋਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਪੋਸਟ-ਕੋਵਿਡ ਸਡਿਰੋਮ ਜਾਂ 'ਲੰਬੇ
ਕੋਵਿਡ' ਦੇ ਅਜਹਿ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ
ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਵੱਚਿ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ
ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਪੋਸਟ-ਕੋਵਿਡ ਸਿਡਰੋਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੋਸਟ-ਕੋਵਿਡ ਸਿਡਰੋਮ (ਕਈ ਵਾਰ 'ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ' ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਾਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਵਕਿਸਤਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ

ਪੋਸਟ-ਕੋਵਿਡ ਸਿਡਰੋਮ ਕੀਨਾ ਆਮ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਟਿਵਿ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 10% ਮਰੀਜ਼ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕੀਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਹਰੇਕ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 'ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ ਰਿਕਵਰੀ' ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਦੇ ਹੱਸਿ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

www.yourcovidrecovery.nhs.uk ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਬਹਿਤਰੀਨ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ
- ਸਰੀਰਕ ਚਕਿਤਸਾ
- ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪੀ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ ਕੀਵੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਹੀ ਮਦਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।