

کے تاں کوویڈ 19 انفیکشن توں بعد طویل مدتی صحت نے اثرات ناں
سامنا کری رے او؟

Language: Pothwari

تھکاوٹ

کھنگ

ساحپڑھنا

پنھیاں اور جوڑاں نا درد

ذہنی صحت نے مسائل جس طرح

بے چینی

کوویڈ توں بعد علامتاں

تساں نی صحت نے بحالی
وچ مدد

کوویڈ توں بعد نیاں علامتاں یا 'لبے
کوویڈ' وچ ایسیاں علامتاں ہن جیڑیاں
تساں نی جسمانی اور ذہنی صحت کی متاثر
کری سکینیاں ہن۔

اپنی بحالی واسطے تساں بہوں کجھ کری سکے
او۔ انہاں واسطے خدمات ہن جنہاں کی
تھوڑی جی زیادہ مدد نی لوڑ اے۔

برمنگھم اور سولی ہل وچ مدد نیاں سہولتاں
برمنگھم اور سولی ہل وچ مدد نیاں سہولتاں نی اک فہرستہ دستیاب اے:
www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk



NHS

کتابچہ 12.2020 کی تیار کیتیا گیا اے۔ ایس کتابچے نیں بارے وچ جانکاری واسطے،
میربانی کری تے roh.comms@nhs.net اوہر رابطہ کرو

کوویڈ توں بعدنی علامتاں کے ہن؟

کوویڈ توں بعد نیاں علامتاں (کئی واری 'لہبا کوویڈ' اخوانا اے) تہاں نی ذہنی اور جسمانی صحت پر اثر کڑی سکنا اے۔ علامتاں کوویڈ 19 انفیکشن نے بعد یا دوران پیدا ہوئی سکنا ہن اور 12 ہفتیاں توڑی جاری رہنیاں ہن۔ انہاں علامتاں وچ شامل اے:

- تھکاوٹ
- کھنگ
- سا چوہنا
- پٹھیاں اور جوڑاں نا درد
- ذہنی صحت نے مسائل جس طرح بے چینی

کوویڈ توں بعدنی علامتاں کتنیاں عام ہن؟

کوئی 10% مریض جنہاں ناں کوویڈ 19 واسطے ٹیسٹ مثبت آیا وے ترے ہفتے واسطے بیمار رہنے ہن اور اک چھوٹا جا حصہ اک مینے واسطے۔

اے کتنا عرصہ رہنا وے؟

دستیاب ثبوت اسماں کی دسنا اے کہ ہر اک واسطے بحالی مختلف ہے۔ علامتاں ہوسی سکنا وے کہ ہفتیاں یا مہینیاں واسطے قائم رہن۔ اس واسطے ضروری اے کہ درست علاج اور مدد حاصل کیتی جائے۔

چنگی خبراے وے کہ تہاں اپنی بحالی نی مدد واسطے خود بہت کچھ کری سکے او۔

اپنی بحالی واسطے اپنی مدد کرنا

جیسا کہ تہاں کوویڈ 19 توں ٹھیک ہونے او ، اپنی مدد واسطے تہاں کچھ چیزاں ہن جیڑیاں کری سکے او۔ ' تہاں نی کوویڈ 19 بحالی ' ویب سائٹ تہاں نی مدد کرنی اے سمجھنے وچ کہ کے ہویا وے اور تہاں بحالی نے طور اپر کیری چیزے نی امید کری سکے او۔ دورہ کرو www.yourcovidrecovery.nhs.uk یا کیو آر کوڈ اسکین کرو۔



تہاں نے جی پی نی طرفوں مدد

اپنی بحالی نے دوران جنہاں کی تھوڑی جی زیادہ مدد نی لوڑ اے انہاں واسطے ، تہاں نا جی پی مدد رہبری کری سکنا بہترین سہولت نی طرف۔ اس نے وچ ہوئی سکنا شامل ہوے:

- سا (سا) نے کلینک
- جسمانی تھراپی
- بولنے اور زبان نی تھراپی
- ذہنی صحت نی مدد
- چنگے رہنے نی مدد

مدد توڑی رسائی کس طرح حاصل کرنی اے

کوویڈ 19 نیاں علامتاں نی وجہ توں جے تہاں کی ہسپتال وچ داخل کروایا گیا سی ، تہاں کی ہوئی سکنا اے کہ ہسپتال نی ٹیم نی بعد نی مدد ملنی ہوئے۔

کوویڈ 19 انفیکشن توں بعد جے تہاں کی 12 ہفتیاں یا زیادہ واسطے علامتاں جاری رہنیاں ہن تے برائے مہربانی اپنے جی پی نی سرجری نال رابطہ کرو۔ او تہاں نی درست مدد توڑی رسائی وچ مدد کری سکے ہن۔