

کیا کوویڈ-19 کی انفیکشن ہونے کے بعد کیا آپ کو اب بھی  
صحت پر پڑنے والے طویل مدتی اثرات کا سامنا ہے؟

Language: Urdu

# پوسٹ-کوویڈ سنڈروم یعنی کوویڈ کے بعد والی بیماری

تھکاوٹ  
کھانسی  
سانس کی بے ترتیبی  
پٹھوں اور جوڑوں کا درد  
ذہنی صحت کے مسائل جیسے  
اضطراب

بحالی میں آپ کی مدد کرنا

پوسٹ-کوویڈ سنڈروم یا 'لانگ یعنی  
طویل کوویڈ' میں علامات ہوتی ہیں  
جو آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت  
کو متاثر کر سکتی ہیں۔

اپنی بحالی میں مدد دینے کے لیے آپ  
بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ اُن لوگوں  
کے لیے سروسز بھی دستیاب ہیں  
جنہیں ذرا زیادہ مدد کی ضرورت ہو۔

برمنگھم اور سولی ہل میں سپورٹ سروسز  
برمنگھم اور سولی ہل میں آپ جن سروسز تک رسائی حاصل کر  
سکتے ہیں اُن کی ایک فہرست یہاں دی گئی ہے:  
[www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk](http://www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk)



**NHS**

کتابچہ 12.2020 کو تیار کیا گیا۔ اس کتابچے کے متعلق مزید معلومات کے  
لیے، براہ کرم [roh.comms@nhs.net](mailto:roh.comms@nhs.net) سے رابطہ کریں

## پوسٹ-کوویڈ سنڈروم کیا ہے؟

پوسٹ-کوویڈ سنڈروم (بعض اوقات اسے 'لانگ یعنی طویل کوویڈ' بھی کہا جاتا ہے)، آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔ علامات کوویڈ-19 کی انفیکشن کے دوران یا بعد میں پنےا سکتی ہیں اور 12 ہفتوں سے زیادہ عرصے کے لیے رہ سکتی ہیں۔ ان علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- تھکاوٹ
- کھانسی
- سانس کی بے ترتیبی
- پٹھوں اور جوڑوں کا درد
- ذہنی صحت کے مسائل جیسے اضطراب

## پوسٹ-کوویڈ سنڈروم کتنی عام ہے؟

کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ ملنے والے تقریباً 10% لوگ تین ہفتوں سے زیادہ دیر کے لیے بیمار رہتے ہیں اور اس سے بھی کم تعداد کئی مہینوں کے لیے۔

## یہ کتنی دیر تک رہتی ہے؟

دستیاب شواہد دکھاتے ہیں کہ ہر کسی کے لیے بحالی مختلف ہے۔ علامات ہفتوں یا مہینوں کے لیے رہ سکتی ہیں۔ اس لیے درست علاج اور سپورٹ تلاش کرنا بہت اہم ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ آپ اپنی بحالی میں مدد دینے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

## بحالی میں آپ کی مدد کرنا

جب کوویڈ-19 سے آپ کی صحت میں بحالی آ رہی ہوتی ہے تو کچھ چیزیں ہیں جو آپ خود کو سپورٹ کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ دی 'یور کوویڈ ریکوری' ویب سائٹ آپ کی یہ سمجھنے میں مدد کرتی ہے کہ کیا ہوا ہے اور آپ کی بحالی کے جزو کے طور پر آپ کس چیز کی توقع کر سکتے ہیں۔ جائیں [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk) پر یا کیو آر کوڈ سکین کریں۔



## آپ کے جی پی کی جانب سے سپورٹ

وہ لوگ جنہیں بحالی کے دوران تھوڑی زیادہ سپورٹ درکار ہوتی ہے، آپ کا جی پی آپ کی بہترین سروس کے لیے راہنمائی کر سکتا ہے۔ اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- تنفسی (سانس) کلینکس
- فیزیکل تھراپی
- گویائی اور زبان سے متعلق علاج
- ذہنی صحت کے مسائل میں سپورٹ
- بہبود کے سلسلے میں سپورٹ

## سپورٹ تک رسائی حاصل کرنا

اگر آپ کو کوویڈ-19 کی تشخیص کی وجہ سے ہسپتال میں داخل کیا گیا تھا ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہسپتال کی ٹیم کی جانب سے فالو اپ سپورٹ مل رہی ہو۔

اگر آپ کو کوویڈ کی انفیکشن کے بعد 12 ہفتوں یا زیادہ مدت کے لیے علامات کا سامنا ہو تو، تو براہ مہربانی اپنی جی پی سرجری سے رجوع کریں۔ وہ درست سپورٹ کے حصول کے سلسلے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔