|  |
| --- |
|  |



**ਲੰਬੀ COVID-19 ਰੋਗੀ ਸਲਾਹ ਸ਼ੀਟ**

ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਕੀ ਹੈ?

COVID-19 ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਛਿੱਕ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣ ਹਨ::

* ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ
* ਬੁਖਾਰ
* ਭੁੱਖ/ਸਵਾਦ/ਗੰਧ ਦੀ ਕਮੀ
* ਥਕਾਵਟ
* ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ
* ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
* ਥੁੱਕ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣ 7-14 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ:

* ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਓ
* ਆਰਾਮ ਕਰੋ
* ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਘੁੰਮੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.111.nhs.uk/covid-19](http://www.111.nhs.uk/covid-19)

ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ:

* ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
* ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਬੁਖਾਰ
* ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ
* ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ.

COVID-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

COVID-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਲਈ ਇਹ ਦਿਨ, ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

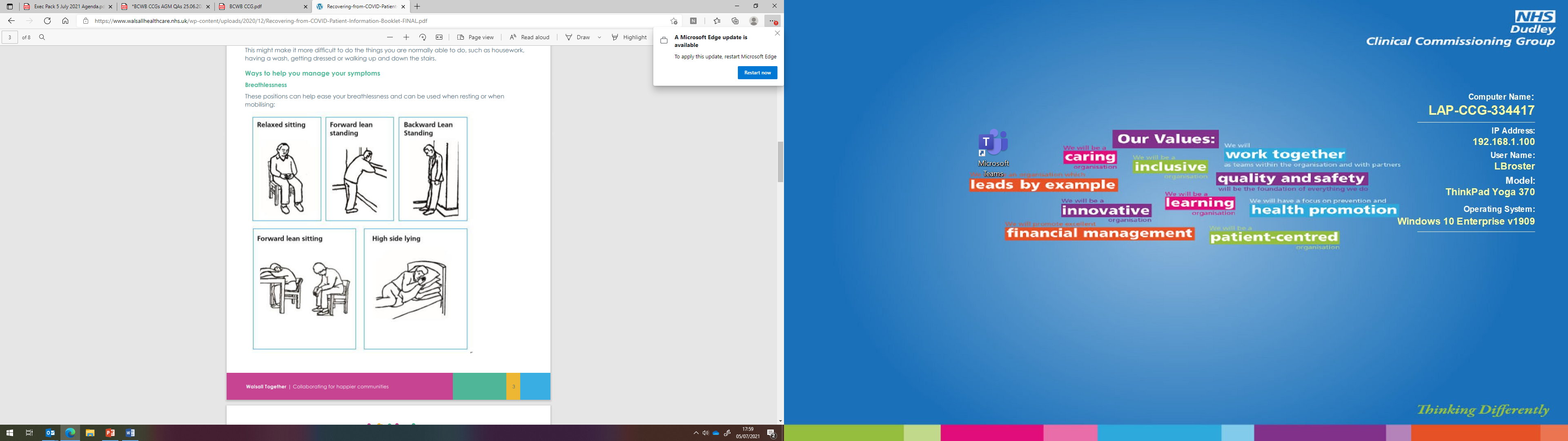
* ਗੰਭੀਰ ਥਕਾਵਟ
* ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
* ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
* ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੰਘ
* ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ/ਉਲਝਣ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਰਨਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

**ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ**

ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:



ਉੱਚਾ ਪਾਸੇ ਪਿਆ ਹੋਇਆ

ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ

ਪਿਛਾਂਹ-ਖਿੱਚੂ ਖੜ੍ਹੇ

ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬੈਠਣਾ

**ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ**

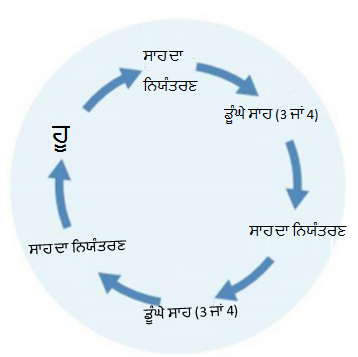
ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ
* ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
* ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਹਵਾ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦਿਓ
* ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਅਗਲੇ ਸਾਹ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰਸਡ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮੋਮਬੱਤੀ ਫੂਕਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਫਲੇਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ**

* ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ - ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲਓ, ਵੱਡੀ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
* ਗਰਮ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਰਮ ਡਰਿੰਕ ਪੀਓ, ਇਹ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
* ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ - ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਕਟੋਰੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ

ਇੱਕ ਐਕਟਿਵ ਸਾਈਕਲ ਆਫ਼ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਟੈਕਨੀਕ (ACBT) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ

* ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੋਮਲ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

2. ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ

* ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ
* ਬਿਨਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ
* ਸਿਰਫ਼ 3-4 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ)

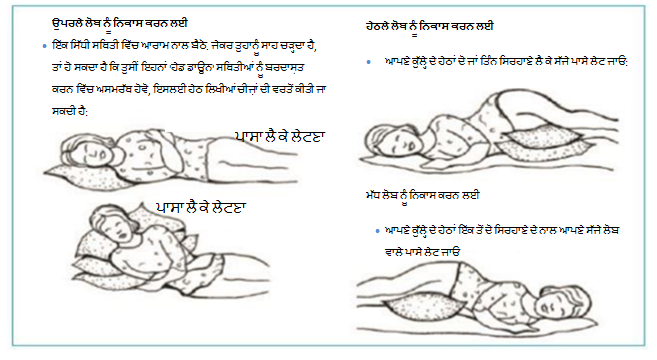
3. ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (Huff)

* ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ
* ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ
* ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
* ਇਸਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ 'ਹਫਿੰਗ' ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
* 1-2 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
* ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੰਘ ਜਾਂ ਹਫ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰੋ
* ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਚੱਕਰਾਂ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਫ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੁਕੋ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ?

* ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਸਾਫ਼ ਹੈ
* ਥੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
* ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਪਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ
* ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-3 ਵਾਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ACBT ਦੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ:

* ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
* ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
* ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਹੈ ਤਾਂ
* ਮਤਲੀ
* ਐਸਿਡ ਰੀਫਲਕਸ
* ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
* ਤੁਹਾਡੇ ਬਲਗਮ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੋਵੇ
* ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਪਸਲੀ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ
* ਘਰਘਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

**ਥਕਾਵਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ '3 Ps' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

1. ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ

* ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
* ਕੀ ਅੱਜ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
* ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ?

2. ਯੋਜਨਾ

* ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ
* ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ
* ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
* ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ

3. ਗਤੀ

* ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ
* ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
* ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
* ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

**ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ**

ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹੋਣ, ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

* ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
* ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ
* ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
* ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ
* ਪੈਸੇ / ਰਿਹਾਇਸ਼ / ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

* ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖਣ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
* ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
* ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ
* ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਬਣੋ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
* ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਏਥੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/>

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਲੈਕ ਕੰਟਰੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਹਰ ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:**

[www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

<https://patient.info/news-and-features/long-covid-what-support-is-available>

<https://www.blf.org.uk/support-for-you/long-covid/what-is-long-covid>

<https://www.acas.org.uk/long-covid>

With thanks to NHS Black Country ICB for the use of their advice sheet.