

برای شما که قبلاً کرونا داشته اید و هنوز هم  
اذیت می شوید



## برای شما که قبلا کووید 19 داشته بودید

برخی از کسانی که

**covid-19**

داشته اند ممکن است پس از بیماری احساس ناراحتی کنند  
این ناراحتی می تواند هم در کسانی که به شدت بیمار شده اند و در بیمارستان بستری شده اند و هم در کسانی که بیماری خفیف تری در خانه داشته اند ، ایجاد شود

علائم متفاوت است ، اما می تواند به عنوان خواب آلودگی و خستگی ، داشتن مشکلات در یادآوری یا احساس غم و افسردگی احساس شود .برخی از افراد تنفس سنگین را تجربه می کنند ، برخی دیگر ممکن است درد در مفاصل و قفسه سینه ، سرفه یا کاهش حس بویایی و چشایی داشته باشند

داشتن چنین ناراحتی پس از عفونت امری غیرعادی نیست و ممکن است مدتی طول بکشد تا منتقل شود

برای برخی ، ناراحتی می تواند بازگشت به زندگی قبلی خود را با خانه ، محل کار ، مدرسه و اوقات فراغت دشوار کند

### کمک به بهتر شدن

اگر دوازده هفته پس از بیماری کووید 19 ناراحتی دارید ، می توانید برای بهتر شدن کمک بگیرید

شما نمی توانید به راحتی استراحت کنید ، اما در عوض به تدریج خود را به فعالیت عادی برگردانید .اینها می تواند فعالیتهایی باشد که می توانید خودتان انجام دهید یا با کمک پیشنهادات آموزشی در شهرداری محل زندگی خود

برای بعضی ها ، ماندن در مکانی که متخصص توانبخشی هستند ، ممکن است مهم باشد

### توانبخشی چیست؟

توانبخشی به این معنی است که برای آموزش خود کمک می کنید تا زندگی روزمره دوباره قابل کنترل شود .هدف این است که بتوانید زندگی را تا آنجا که ممکن است مستقل زندگی کنید ، همانطور که می خواهید

### چه زمانی باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید؟

اگر متوجه شدید که به سختی می توانید وضعیت خود را کنترل کنید برای کمک با پزشک عمومی خود تماس بگیرید پزشک عمومی شما موارد پیگیری مرتبط و توانبخشی احتمالی را برای شما بیشتر ارزیابی می کند



## **Akershus universitetssykehus HF**

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog

Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog

Telefon: 67 96 00 00

Epost: [postmottak@ahus.no](mailto:postmottak@ahus.no)