

# கோவிட் -19 நோய்வாய்ப்பட்ட மற்றும் இன்னும் வியாதிகள் உள்ள உங்களுக்கு



## கோவிட் -19 பெற்ற உங்களுக்கு

கோவிட் -19 உடையவர்களில் சிலர் நோய்க்குப் பிறகு பிற வியாதிகளை அனுபவிக்கலாம். இது தீவிரமாக நோய்வாய்ப்பட்டு மருத்துவமனையில்

அனுமதிக்கப்பட்டவர்களிடமும், வீட்டில் லேசான நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடமும் ஏற்படலாம்.

அறிகுறிகள் வேறுபடுகின்றன, ஆனால் சோர்வாக இருப்பது, நினைவில் கொள்வதில் சிக்கல்கள் அல்லது சோகம் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்றவற்றை அனுபவிக்க முடியும். சிலர் கனமான சுவாசத்தை அனுபவிக்கிறார்கள், மற்றவர்களுக்கு மூட்டுகள் மற்றும் மார்பில் வலி இருக்கலாம், இருமல் அல்லது வாசனை மற்றும் சுவை குறைதல்.

நோய்த்தொற்றுக்குப் பிறகு இதுபோன்ற நோய்கள் இருப்பது அசாதாரணமானது அல்ல, அது கடந்து செல்வதற்கு முன்பு சிறிது நேரம் ஆகலாம்.

சிலருக்கு, வீடு, வேலை, பள்ளி மற்றும் ஓய்வுநேரங்களுடன் நீங்கள் முன்பு இருந்த வாழ்க்கையை மீண்டும் பெறுவது வியாதிகளை ஏற்படுத்தும்.

### எப்படி நலம் பெறுவது

கோவிட் -19 நோய்க்குப் பிறகு பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் வியாதிகளை அனுபவித்தால், குணமடைய உதவியை நாடுவது நல்லது.

ஓய்வெடுப்பது உங்களைச் சுகப்படுத்தாது. இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு நீங்கள் படிப்படியாக வேலை செய்ய வேண்டும். இவை நீங்களே செய்யக்கூடிய செயல்களாக இருக்கலாம் அல்லது நீங்கள் வசிக்கும் நகராட்சியில் பயிற்சி சலுகைகளின் உதவியுடன் இருக்கலாம்.

சிலருக்கு மறுவாழ்வு நிபுணர்களின் உதவி தேவைப்படும்

## மறுவாழ்வு என்றால் என்ன?

மறுவாழ்வு என்பது உங்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்கான உதவியைப் பெறுவதாகும், இதனால் அன்றாட வாழ்க்கை மீண்டும் நிர்வகிக்கப்படும். முடிந்தவரை சுதந்திரமான வாழ்க்கையை, நீங்கள் விரும்பும் விதத்தில் வாழ முடியும் என்பதே குறிக்கோள்.

## நான் எப்போது மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்?

உங்கள் நிலைமையை சொந்தமாகக் கையாள்வது கடினம் என்று நீங்கள் கண்டால் உதவிக்கு உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கான மருத்துவர் பொருத்தமான பின்தொடர்தல் மற்றும் மறுவாழ்வு எது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பார்



## **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)