AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

اسکے لئے جسے کوویڈ 19 ہو چکا ہے اور ابھی تک بیمار ہے

آپ کے لئے جو کویڈ 19 میں مبتلا رہ چکے ہیں

کویڈ 19 میں سے بیمار ہونے والےکچھ احباب کو بیماری ختم ہونے کے بعد بھی تکلیف ہو سکتی ہے۔ یہ ان دونوں میں ہوسکتا ہے، یعنی جو شدید بیمار اور اسپتال میں داخل رہ چکے ہوں، اور ان لوگوں میں جو گھر میں ہلکی سی بیماری میں مبتلا رہے ہوں۔

علامات مختلف ہوتی ہیں ، لیکن تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے ، یاد رکھنے میں دشواری یا غمگین اور افسردہ ہونے کا سامنا ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو شدید سانس لینے کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے ،جبکہ دوسروں کو جوڑوں اور سینے میں درد، کھانسی یا سونگھنے اور چکھنے کی حس میں کمی آسکتی ہے۔
انفیکشن کے بعد ایسی بیماریاں اور علامات کا ہونا عام بات ہے اور اس کے ختم ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔
کچھ لوگوں کے لئے بیماری سے پہلے گھر ، کام ، اسکول اور تفریح والی زندگی میں واپسی مشکل ہوسکتی ہے۔

بہتر ہونے میں مدد
اگر آپ کوویڈ -19 سے بیمار ہونے کے بارہ ہفتے بعد بھی تکلیف کا سامنا کرتے ہیں تو ، بہتر ہونے کے لئےمدد لینا ممکن ہے۔
آپ صرف آرام کرنے سے ٹھیک نہیں ہو سکتے، بلکہ آہستہ آہستہ ٹریننگ کے ذریعہ خود کو معمول کی سرگرمی کی طرف لا سکتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں آپ خود بھی کرسکتے ہیں ، یا آپ جس بلدیہ میں رہتے ہیں وہاں ٹریننگ کی پیش کش کے ذریعہ کر سکتے ہیں۔
کچھ لوگوں کے لئے مناسب ہے کہ وہ ایسی جگہ پر رہیں جہاں بحالی کے ماہرموجود ہوں۔

بحالی کیا ہے؟
بحالی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اپنی ٹریننگ کرنے میں مدد ملے ، تاکہ روزمرہ کی زندگی پھر بحال ہوجائے۔ مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی مرضی کے مطابق ایک آزاد زندگی گزار سکیں۔

مجھے اپنے جی پی یعنی فاست لےگے سے کب رابطہ کرنا چاہئے؟
اگر آپ محسوس کریں کہ آپ خود کو سمبھال نہیں سکتے تو مدد کے لئے اپنے جی پی سے ضرور رابطہ کریں۔ آپ کا جی پی آپ کے متعلقہ فالو اپ اور ممکنہ علاج پر غور کرے گا۔

Akershus universitetssykehus HF

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog
Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog
Telefon: 67 96 00 00
Epost: postmottak@ahus.no