

# جن لوگوں کو COVID-19 ہوا تھا ان کے لیے عملی معلومات

## تعارف

یہ پرچہ آپ کی صحت یابی میں آپ کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ COVID-19 کے انفیکشن کے بارے میں معلومات پر مشتمل ہے اور یہ بھی بتاتا ہے کہ مزید مدد اور تعاون کے لیے آپ کہاں جا سکتے ہیں۔

ہر کسی کا COVID-19 کا سفر مختلف ہوتا ہے لہذا براہ کرم دوسروں سے اپنا موازنہ کرنے سے بچیں۔ یہ دستاویز عمومی معلومات فراہم کرتی ہے جسے ہماری امید کے مطابق آپ اپنی ذاتی ضروریات کے لیے اختیار کریں گے۔

## COVID-19 کیا ہے؟

COVID-19 ایک متعدی مرض ہے جو SARS-CoV-2 نامی نئے وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ وائرس سے متاثر ہونے والے بہت سارے لوگوں کو سانس لینے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے لیکن وائرس آپ کے جسم کے دوسرے حصوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔

دوبارہ نارمل محسوس کرنے میں ہفتوں یا مہینوں لگ سکتے ہیں۔ تازہ ترین معلومات سے یہ نظر آتا محسوس ہوتا ہے کہ COVID-19 کے مثبت جانچ کے حامل 5 لوگوں میں سے 1 کو 5 ہفتے یا زائد مدت تک علامات رہتی ہیں۔ تاہم 10 لوگوں میں سے 1 کو کم از کم 12 ہفتے تک علامات رہتی ہیں۔

## میں کب بہتر محسوس کرنے کی توقع کر سکتا ہوں؟

چونکہ COVID-19 ایک نیا مرض ہے لہذا ہمیں قطعی طور پر یہ معلوم نہیں ہے کہ بیشتر لوگوں کو بہتر محسوس کرنے میں کتنا وقت لگے گا۔ اس سے ملتے جلتے شدید وائرل امراض میں، ہم پاتے ہیں کہ آپ کو درج ذیل کا سامنا ہو سکتا ہے:

- آپ کے جوڑوں اور عضلات میں 4 ہفتے کے بعد کم درد اور تکلیف۔

- 4 اور 6 ہفتوں کے بیچ بلغمی کھانسی بتدریج کم ہو جائے گی اور آپ کو سانس پھولنے کا کم احساس ہوگا۔
- 3 ماہ کے بعد آپ اب بھی تھکا ہوا محسوس کر سکتے ہیں لیکن دیگر علامات ٹھیک ہونا شروع ہو رہی ہیں۔
- اگر آپ کو شدید نگہداشت والی علاج کی ضرورت نہیں پڑی ہے تو، ویسے تو بہت سارے افراد تیزی سے صحت یاب ہو جاتے ہیں، مگر آپ 6 ماہ کے بعد ہی خود کو COVID سے پہلے کی اپنی معمول کی حالت پر واپسی محسوس کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

تمام وائرل بیماریوں کی وجہ سے چند لوگوں کو کمزوری اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے جس سے وہ چھٹکارا پانے کی جدوجہد کرتے ہیں۔ تھکاوٹ اس وائرل انفیکشن یا اہم بیماری سے جس کے لیے ہسپتال میں بھرتی ہونے کی ضرورت پڑتی ہے صحت یابی کے تئیں جسم کے جوابی اقدام کا معمول کا حصہ ہے۔ انفیکشن کا صفایا ہو جانے کے بعد کچھ وقت تک تھکاوٹ جاری رہنے کا امکان ہے۔ اس سے آپ کو زیادہ نیند آ سکتی ہے، اپنے پیر ڈگمگانے کا احساس ہو سکتا ہے، طویل وقت تک کھڑا رہنا مشکل ہو سکتا ہے، نیز توجہ مرکوز کرنے کی آپ کی اہلیت اور آپ کی یادداشت متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ اضطراب اور افسردگی کے احساسات کی سمت لے جا سکتی ہے لیکن اس پرچے میں آگے چل کر درج تجاویز سے اس سے احتراز کیا جا سکتا ہے یا یہ کم شدید ہو سکتی ہے۔

## آپ کی صحت یابی میں مدد کے لائق چیزیں

ہم تجویز کریں گے کہ آپ اپنی بیماری سے بہتر ہوتے ہوئے مدد کے لیے مزید معلومات کے واسطے NHS کی Covid سے آپ کی صحت یابی کی ویب سائٹ پر ایک نظر ڈالیں:

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

## آرام کرنا

یہ آپ کے جسم کے لیے کافی اہم ہے کیونکہ یہ انفیکشن سے لڑتا ہے۔ ٹیلیویژن، فون اور سوشل میڈیا کو کم سے کم رکھ کر آپ کے جسم اور ذہن کے لیے آرام بہترین طریقے سے حاصل ہوتا ہے۔ حصول تسکین، تنفس اور

مراقبہ یہ ساری چیزیں معیاری آرام میں تعاون کر سکتی ہیں – **NHS ایپس** لائبریری میں مفت ٹولز موجود ہیں جنہیں آپ آزما سکتے ہیں۔ حصول تسکین کے حسی ٹولز جیسے سکون بخش موسیقی بھی مدد کر سکتی ہے۔ اگر کوئی حکمت عملی آپ کے لیے کارگر نہیں ہوتی ہے تو، کسی متبادل کو آزمانا مت چھوڑیں۔

ویب سائٹ: [www.nhs.uk/apps-library](http://www.nhs.uk/apps-library)

## نیند

آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ صحت یابی کے دوران آپ کو زیادہ نیند درکار ہے۔ ہسپتالوں میں اکثر شور و غل اور روشن ماحول ہوتا ہے۔ آنکھوں پر ماسک اور ایئر پلگز سے ہسپتال میں اور گھر پر دونوں جگہ مدد مل سکتی ہے۔

## کھانا اور پینا

کچھ لوگوں کو یہ پتہ چل سکتا ہے کہ ذائقے کی ان کی صلاحیت کچھ وقت کے لیے محدود ہو گئی ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ پتہ چل سکتا ہے کہ ذائقے کی ان کی صلاحیت کچھ وقت کے لیے محدود ہو گئی ہے۔

کھانے اور پینے کے مدنظر اپنا نارمل معمول برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

اگر آپ کی بھوک کم ہے تو، زیادہ مقدار میں کھانے کی جگہ تھوڑا سا اور بار بار کھائیں۔ شروع کے چند دنوں میں آپ کی پسندیدہ چیز کی تھوڑی سی مقدار ٹھیک ہے لیکن زیادہ پروٹین والی غذائیں شامل کرنے کی کوشش کریں کیونکہ ان سے آپ کے جسم کو صحت یاب ہونے اور عضلات کو برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔

ڈشز کو پروٹین اور کیلوریز کے لحاظ سے اعلیٰ تر بنانے کے لیے ان میں کریم اور پنیر کو شامل کرنا مفید ہے۔ پروٹین ڈیری کی تمام مصنوعات جیسے پنیر، یوگرت، گوشت یا مچھلی، مغزیات، انڈے، پھلیوں اور دالوں جیسے راجمہ، مصری چنا اور مسور کی دال میں پایا جاتا ہے۔

بیمار ہونے نیز درجہ حرارت بڑھا ہوا ہونے کی وجہ سے پانی کی کمی ہو سکتی ہے لہذا بہت ضروری ہے کہ آپ پورے دن کثرت سے پینیں (الکحل نہیں) تاکہ نارمل تعدد اور حجم کے ساتھ پیشاب کر پائیں۔

اگر چند ہفتوں کے بعد آپ کا وزن مسلسل گھٹ رہا ہے تو طبی مشورے کے لیے اپنے GP یا NHS 111 سے رابطہ کریں۔

## نقل و حرکت اور ورزش

جہاں بھی ممکن ہو، اٹھیں اور آس پاس آہستہ آہستہ آرام سے روزانہ چند بار ٹہلیں۔ ورزش کی وجہ سے جسمانی ضرر کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے خاص طور پر اگر آپ کو سانس پھولنے یا دوران سر کا احساس ہو رہا ہو۔ اپنی سرگرمی کی سطح کم رکھیں اور وقت گزرنے پر انہیں بتدریج بڑھائیں۔ شروع کرنے کے لیے ہر روز صرف تھوڑی سی سرگرمیاں آزمانے کی کوشش کریں، جس میں بنیادی سرگرمیاں جیسے دھلائی اور دیگر ذاتی نگہداشت شامل ہیں۔

فعال رہ کر اور کچھ ورزش شروع کر کے آپ مضبوط تر اور تندرست تر بن سکتے ہیں۔ آپ کو شروع میں یہ پتہ چل سکتا ہے کہ آپ کی تھکاوٹ بڑھ جاتی ہے اور کچھ سانس پھولنے لگتی ہے، لیکن آپ کے مضبوط تر ہونے کے ساتھ اس میں بہتری آنی چاہیے۔

ورزش آپ کی ذہنی صحت کے لیے ناگزیر ہے اور آپ کو زیادہ تر ایسے کام کرنے کا اہل بنائے گی جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ باقاعدہ سرگرمی جوڑوں میں درد اور اکڑن کو کم کرنے اور عضلات کی مضبوطی دوبارہ حاصل کرنے میں مدد کرے گی۔

دن کے دوران فعال رہنے سے آپ کو بہتر ڈھنگ سے سونے میں مدد مل سکتی ہے۔ جسمانی لحاظ سے فعال رہ کر جتنا وقت گزرتا ہے، صحت کے اتنے ہی زیادہ فائدے ہوتے ہیں۔

خود سے ایسے چھوٹے اہداف طے کریں جو آپ دن میں کر سکتے ہوں۔ آپ معمولی کاموں جیسے مشروب یا کھانے کے لیے کچھ بنانے سے شروعات کر سکتے ہیں۔ روزانہ ٹہلنے کا عزم رکھیں۔ کسی کے ساتھ ٹہلیں یہاں تک کہ آپ خود سے باہر جانے میں پر اعتماد ہو جائیں۔ اپنے دن کو ایک ساخت دینے کے لیے ٹہلنے کو اپنے یومیہ معمول کا حصہ بنائیں۔ اگر آپ کو رکنے

اور آرام کرنے کی ضرورت پڑتی ہے تو فکر نہ کریں، وہ صحت یابی اور دوبارہ مضبوط ہونے کا ایک نارمل حصہ ہے۔

### وقت دیں

COVID-19 لوگوں پر مختلف طریقے سے اثر ڈالتا ہے، لہذا صحت یابی ہونے کے لیے خود کو وقت دیں۔ آپ کو اپنی معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنے میں دباؤ محسوس ہو سکتا ہے، لیکن **جلد بازی مت کریں**۔ لوگ اکثر اپنی سرگرمی کی سطح کو بہت جلدی بڑھا دیتے ہیں، جو انہیں پیچھے کر سکتی ہے۔ لہذا، آہستگی اور ثابت قدمی سے آگے بڑھیں اور خود کو تھکا دینے سے بچیں۔

### یومیہ معمول

اپنی معمول کی یومیہ سرگرمیاں آہستگی سے شروع کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو عمل کرنے لائق ایک حقیقت پسندانہ فہرست بنائیں اور جب آپ قادر ہوں تو اس میں اضافہ کریں۔ روزمرہ کی فکری سرگرمیاں، جیسے ای میلز، خریداری کی منصوبہ بندی، فیصلے لینا محدود کرتے رہیں، کیونکہ ان سب میں توانائی استعمال ہوتی ہے۔ انہیں صرف مقررہ اوقات میں اور بیچ میں باقاعدہ آرام کے ساتھ کرنے کی کوشش کریں۔ یہ اقدامات اختیار کرنے سے، آپ کا جسم آپ کی فکر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے خود سے ری پروگرام کرنے کے قابل ہوگا۔

### مزے کریں

کم توانائی والی کچھ ایسی سرگرمیاں انجام دیں جن میں آپ کو مزہ آتا ہے، جیسے تھوڑی دیر کے لیے پڑھنا یا ٹیلیویژن دیکھنا۔ جب بھی آپ سے ہو سکے کچھ دھوپ کا مزہ لیں۔

## Long Covid

ہو سکتا ہے آپ نے Long Covid (جو پوسٹ COVID-19 سنڈروم کے بطور بھی معروف ہے) کے بارے میں نہیں سنا ہو لیکن یہ اصطلاح اس وقت کو بیان کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے جب کسی میں ایسی علامات ہوں جو 12 ہفتے سے زیادہ مدت تک رہتی ہیں اور جن کی وضاحت کسی متبادل

تشخیص سے نہیں ہوتی ہے۔ ایسا خیال کیا جاتا ہے کہ COVID-19 سے صحت یاب ہونے والے 10 لوگوں میں سے کوئی ایک فرد میں Long Covid فروغ پا سکتا ہے۔

Long Covid ہونے کی علامات کو COVID-19 کے آپ کے شروعاتی انفیکشن کی شدت کے ساتھ جڑا ہوا نہیں خیال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ اپنی صحت یابی کے بارے میں تشویش زدہ ہیں تو، براہ کرم اپنے GP سے بات کریں، جو آپ کو گلوستر شائر میں پوسٹ Covid سنڈروم کی تشخیص اور باز بحالی کی خدمات کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

## ملازمت

آپ کو شروعاتی توقع سے زیادہ مدت تک کام سے چھٹی لینی پڑ سکتی ہے۔ مرحلہ بند واپسی بہترین کارگر ہوتی ہے اور آپ کے مینیجر اور اگر آپ کا کوئی مشغلہ جاتی صحت محکمہ ہو تو اس کے ساتھ اس کا منصوبہ بنایا جانا چاہیے۔ آپ کو اپنے GP سے تندرستی کا پرچہ لینے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ بہت جلدی اور تھکاوٹ کا نظم کرنے کے لیے آپ درکار ایڈجسٹمنٹس کے بغیر کام پر واپسی سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں۔

## بدترین محسوس کرنا یا مدد کب حاصل کریں

عموماً، ہم کئی ہفتوں میں جا کر آہستہ آہستہ علامات بہتر ہونے کی توقع کرتے ہیں۔ اگر آپ میں نئی خاص طور پر آپ کے تنفس سے جڑی ہوئی علامات، خون کی کھانسی کرنا، چھاتی میں درد یا جکڑن، یا آپ کی ٹانگوں میں سے ایک میں سوجن پیدا ہوتی ہے تو، آپ کو چاہیے کہ ایمبولنس کے لیے 999 پر فون کریں۔

اگر آپ کی یومیہ سرگرمیوں کی رفتار بڑھانے کے بعد، آپ جو کچھ کر سکتے ہیں اس میں آپ کو اصلاح نظر نہیں آتی ہے تو، پھر آپ کو اپنے GP سے مشورہ طلب کرنا چاہیے۔

اگر COVID-19 کے انفیکشن کے بعد آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی دیگر تشویش لاحق ہو تو، ہماری تجویز ہے کہ آپ مشورے کے لیے یا تو اپنے GP کی پریکٹس کو کال کریں یا NHS 111 پر فون کریں (چاہے آپ کو یہ سنائی دے کہ صحت خدمت مصروف ہے)۔





## رابطے کی معلومات

**NHS 111**

ٹیلیفون: 111

## مزید معلومات

**تنفس میں تعاون**

اسٹہما یوکے اینڈ برٹش لنگ فاؤنڈیشن

ویب سائٹ: [www.post-covid.org.uk](http://www.post-covid.org.uk)

**ذہنی صحت**

ویب سائٹ: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)

**گھر پر رہنے کے لیے رہنمائی**

ویب سائٹ: [www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection)

[www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection)

**Covid مریض کے لیے تعاون**

ویب سائٹ: <https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk/#/>

**خوراک**

برٹش ڈائٹیک ایسوسی ایشن (BDA)

ویب سائٹ: [www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html](http://www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html)

[after-critical-illness.html](http://www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html)

**COVID-19 کے بعد آپ کی صحت یابی میں مدد کرنا**

اس میں تغذیاتی مشورہ اور ورزش کرنے جیسے عنوانات شامل ہیں

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

مقامی اور ملکی معلومات:

[www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19](http://www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19)

**NHS ایپس لائبریری**

ویب سائٹ: [www.nhs.uk/apps-library](http://www.nhs.uk/apps-library)

**COVID-19 کے بعد پوسٹ وائرل تھکاوٹ کا نظم کیسے کریں:**

رائل کالج آف آکیوپیشنل تھراپسٹس

ویب سائٹ: [www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy](http://www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy)

مشمولات کا جائزہ لیا گیا: مئی 2021





Help provide extra care & equipment on the ward of your choice by sending a donation payable to 'Chelt & Glos Hospitals Charity' to the Charity Office, Cheltenham General Hospital, GL53 7AN  
**Tel: 0300 422 3231**  
**[www.gloshospitals.nhs.uk/charity](http://www.gloshospitals.nhs.uk/charity)**

GHP11640\_05\_21  
محکمہ: ریسپرٹری میڈیسن  
جائزہ کی تاریخ: مئی 2024  
[www.gloshospitals.nhs.uk](http://www.gloshospitals.nhs.uk)