

Long Covid

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

Punjabi

# ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

## ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਸਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ: ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਰੈਗੂਲਰ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

[www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

i

# ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤਕਰੀਬਨ 10% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਬੁਰੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋਣ - ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੀਮਾਰ ਸਨ!

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਗਰੁੱਪ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਔਰਤਾਂ
- 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਅਫ਼ੀਕੀ-ਕੈਰਿਬਿਅਨ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਲੋਕ
- ਦਮੇ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਜਾਂ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

# ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਥਕੇਵਾਂ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਖੰਘ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਪੋਸਚਰਲ ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Postural tachycardia syndrome - POTS)
- ਪੀੜਾਂ, ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਦਿਲ ਦਾ ਫੜਕਣਾ ਜਾਂ ਸੁਕਣਾ
- ਧੱਫੜ, ਖੁਜਲੀ, ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਚੁਭਣੀਆਂ
- ਬੁਖਾਰ
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਬੇਚੈਨੀ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

# ਥਕੇਵਾਂ

ਥਕੇਵਾਂ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਥਕੇਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ, ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਰਜਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੁਝਣਾ ਪਵੇ ਜੋ ਅਸਾਨ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਆਪਣੇ ਥਕੇਵੇਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ **ਟਿੱਗਰ** (ਛੇੜਨ ਵਾਲੀਆਂ) ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, **ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ** ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭੋ: [chss.org.uk](http://chss.org.uk)



# ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜੁੜਣਾ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ।

ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਮੋਨਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਕਸਰ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ** ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭੋ: **chss.org.uk**

i

# POTS

ਪੋਸਚਰਲ ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ, ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ POTS ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

POTS ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ") ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ:

- ਸਿਰ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਕੰਬਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰਕਤਾਂ
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

POTS ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ POTS ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

# ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਲੋੜੇਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ (**ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ**) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਰਦ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ, ਐਸਪਿਰਿਨ, ਜਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਖਾਸ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਛਿੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗਰਮੀ, ਠੰਡ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਹੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ **ਨਿਊਰੋਪੈਥਿਕ** ਹੈ (ਭਾਵ ਸਿੱਧਾ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ।



ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

## **ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ**

ਇਹ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਰਗੜ, ਖਿਚਾਅ, ਜਾਂ ਚੀਰਾ। ਜੇ ਇਹ ਦਰਦ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਦਰਦ) ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## **ਅਤਿਅੰਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ**

ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਹੱਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਗੁਦਗੁਦੀ)। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ।

## **ਨਿਊਰੋਜੇਨਿਕ ਦਰਦ**

ਇਹ ਦਰਦ ਨਿਊਰੋਨਸ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ। ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ **ਧੜਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ (palpitations)** ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚਕਰਾਏ ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ 1/4 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਇਟਿਸ** ਨਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (ਸੋਜ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



# ਬੁਖਾਰ

ਜਦੋਂ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈ ਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਕਿਰਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।

i

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਸਲੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪਵੇ, ਜੋ ਕਿ ਬੜਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ
- ਬੇਚੈਨੀ
- PTSD
- ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬਦਨਾਮੀ

ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ, 'ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

i

# ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਕਰਾਉਣਾ

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਵ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਲਈ ਪੁੱਛੋ (ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਹੀ ਨਾ ਆਉਣ)

ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ।

# ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਲੈਸ ਰਹਿਣਾ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਨਿਰੰਤਰ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ:

- NHS Inform - [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)
- CHSS ਵੈੱਬਸਾਈਟ - [chss.org.uk](http://chss.org.uk)
- [longcovid.org](http://longcovid.org)
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ ਰਿਕਵਰੀ - [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)



# ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

CHSS ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਤਕ ਦੀ ਸੇਵਾ
- ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ (**0808 801 0899** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ)
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ **chss.org.uk** 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੋਣ। Facebook ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵੀ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਦੇਖਣ ਲਾਇਕ ਹਨ।

ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਵਿੱਚ, 1 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ – ਮਤਲਬ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ – ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼**

**ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ**



**ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ**

**L1**

ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ  
ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ  
ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਵਿੱਚ

**Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland**



**ਕੇਈ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ  
ਨਾ ਰਹੇ**

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)