



طویل COVID علامات سے دوچار افراد کے لئے

COVID-19 کی جاری علامات کے بارے میں معلومات (پوسٹ ایکویٹ COVID-19) 21 اپریل 2021

مقصد

یہ رہنما پرچہ کسی بھی ایسے شخص کو مشاورت فراہم کرتا ہے جیسے خود (یا اس کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کو) COVID-19 ہو چکا ہو یا COVID-19 ہونے کا شبہ ہو اور جیسے یہ تشویش ہو کہ اس کے ضمنی اثرات ابھی تک جاری و ساری ہیں۔ جاری ضمنی اثرات کو 'طویل COVID' کا نام دیا جاتا ہے۔

بنیادی نکات

- طویل COVID سے مراد وہ صورتحال ہے جب پہلی COVID-19 انفیکشن کے بعد آپ کو کئی ہفتوں یا مہینوں سے علامات پیش آرہی ہوں۔
- COVID-19 کے بعد پیش آنے والی علامات ہر شخص میں مختلف ہوں گی۔
- یہ کچھ لوگوں میں زیادہ شدید ہو سکتی ہیں اور ہو سکتا ہے کہ اس شدت کا تعلق اس بات سے نہ ہو کہ آپ کی پہلی COVID-19 انفیکشن کتنی سنگین تھی۔
- موجودہ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ زیادہ تر لوگ وقت کے ساتھ ساتھ صحتیاب ہو جائیں گے اور مختلف لوگوں میں صحتیابی کی شرح مختلف ہوتی ہے۔
- اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو طویل COVID کی علامات پیش ہیں تو اپنے معمول کے ڈاکٹر (جنرل پریکٹیشنر یا جی پی) سے بات کریں، وہ آپ کو صحتیابی کی طرف گامزن ہونے کے دوران ان علامات پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

طویل COVID کیا ہے؟

طویل COVID ایسی علامات کو دیا گیا ایک نام ہے جو کچھ لوگوں کو اپنی پہلی COVID-19 انفیکشن کے کئی ہفتوں یا مہینوں کے بعد بھی پیش آرہی ہوں۔ اسے 'پوسٹ-ایکیویٹ COVID-19' بھی کہا جاتا ہے۔ اگرچہ کچھ لوگوں پر علامات جاری رہیں گی تاہم اصل علامات ہر شخص میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ طویل COVID علامات ایسے لوگوں کو پیش آ سکتی ہیں جو اپنی COVID-19 انفیکشن سے کبھی بیمار نہیں ہوئے۔

طویل COVID علامات کون سی ہیں؟

بنیادی علامات میں یہ شامل ہیں:

- سانس میں دشواری
- کھانسی
- تھکاوٹ/ناتوانی
- توجہ مرکوز کرنے یا یادداشت کے مسائل
- موڈ میں تبدیلیاں – اینگڑائی، ڈپریشن، ذہنی دباؤ، جرم کا احساس
- سونگھنے یا چکھنے کی حس کا خاتمہ
- سر درد
- نیند کے مسائل
- دل کا تیز دھڑکنا/چھاتی کا درد
- جلد پر دباؤ
- ہٹھوں اور جوڑوں کا درد

تاہم، اور علامات بھی رپورٹ کی جا رہی ہیں لہذا ممکن ہے کہ اس فہرست میں آپ کو پیش آنے والی تمام علامات موجود نہ ہوں۔ آپ کی علامات کی وجہ سے طویل COVID کے علاوہ کوئی اور مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

اس صورت میں میں کیا کروں جب مجھے مسلسل علامات پیش آرہی ہوں اور مجھے یہ تشویش ہو کہ شاید مجھے طویل COVID ہو گیا ہے؟

اپنے معمول کے ڈاکٹر (جنرل پریشنر یا جی پی) کے ساتھ اپائنٹمنٹ بک کریں، جو آپ کے سوالوں کے جواب دے سکتا ہے اور آپ کا چیک اپ کر سکتا ہے۔ اگر ضرورت ہوئی تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو لگاتار مدد کے لئے ریفر بھی کر سکے گا۔

کیا مجھے طویل COVID ہمیشہ کے لئے ہوگا؟

زیادہ تر افراد مکمل طور پر صحتیاب ہو جائیں گے، لیکن اس میں ہر ایک کو مختلف عرصہ لگ سکتا ہے۔ اپنی علامات پر نظر رکھیں اور اگر ان میں بہتری نہ آئے تو مدد حاصل کریں۔ آپ کا معمول کا ڈاکٹر کام پر واپس جانے اور دیگر سرگرمیوں کے متعلق فیصلوں میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

کرونا وائرس کے بارے میں مزید معلومات اور محفوظ رہنے کے طریقوں کے لئے

[DHHS.vic – coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) پر جائیں۔

اگر آپ کو زبانی مترجم درکار ہے تو کرونا وائرس (COVID-19) ہاٹ لائن کو 1800 675 398 پر کال کریں اور 0 دہائیں۔



دیگر زبانوں میں معلومات کے لئے، QR کوڈ اسکین کریں یا

[DHHS.vic – ترجمہ شدہ وسائل – کرونا وائرس \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

پر جائیں۔ <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

کسی قسم کے سوالات کے لئے

کرونا وائرس ہاٹ لائن 1800 675 398 (24 گھنٹے)

براہ مہربانی ٹریبل زیرو (000) پر صرف ہنگامی صورتحال میں ہی کال کریں

اس دستاویز کو کسی اور فارمیٹ میں حاصل کرنے کے لئے 1300 651 160 پر کال کریں، اگر ضرورت ہو تو آپ نیشنل ریلے سروس 13 36 77 استعمال کر سکتے ہیں، یا

میل کریں۔ COVID-19PMO-Communications@dhhs.vic.gov.au [Project Management Office Communications](https://www.dhhs.vic.gov.au/project-management-office-communications) کو ای

وکٹوریہ کی حکومت، 1 Treasury Place، میلبورن نے اجازت دی اور شائع کیا۔

اسٹیٹ آف وکٹوریہ، آسٹریلیا، ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ ہیومن سروسز، 21 اپریل 2021۔

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 21 April 2021

یہاں سے دستیاب ہے: <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus> [DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)