वयस्क बिरामीहरुका लागि बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू - लामो समयसम्म देखिने कोभिडका लक्षणहरू वा स्वास्थ्यसम्बन्धी सरोकारहरू भएका बिरामीहरू

विषय-सूचीहरू

A. सामान्य जानकारी 1
लामो समयसम्म देखिने कोभिड भनेको के हो? 1
कति जना मानिसलाई लामो समयसम्म देखिने कोभिड हुन्छ? 1
लामो समयसम्म देखिने कोभिडका एकदमै सामान्य सङ्केतहरू के-के हुन्? 2
मलाई लामो समयसम्म देखिने कोभिडका समस्याहरू कति समयसम्म हुने छन्? 2
B. कहिले र कहाँ मद्दत फेला पार्ने 3
मैले 911 मा कहिले फोन गर्नुपर्छ वा आपतकालीन विभाग (Emergency Department) मा कहिले जानुपर्छ? 3
मैले मेरो चिकित्सकलाई कहिले भेट्नुपर्छ? 3
मलाई लामो समयसम्म देखिने काभिडका सङ्केतहरू देखिएमा, मैले जानकारी र मद्दत कसरी प्राप्त गर्न सक्छु? 3
मेरो स्वास्थ्य सेवा टोलीले मलाई आवश्यक छ भनी बताउने उपचार म वहन गर्न सक्दिन। मैले के गर्न सक्छु? 3
C. खोप 4
मलाई लामो समयसम्म देखिने कोभिड भएको जस्तो लाग्छ भने, के मैले अझै पनि खोप लगाउनुपर्छ? 4

A. सामान्य जानकारी

(A. General information)

लामो समयसम्म देखिने कोभिड भनेको के हो?

(What is long COVID?)

- केही मानिसलाई कोभिड-19 भएपछि हप्तौं वा महिनौंसम्म रहिरहने शारीरिक, संज्ञानात्मक र/वा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू हुन्छन्।
- लामो समयसम्म देखिने कोभिडको मौलिक रूपमा निरन्तर समस्या भएका बिरामीहरूले नामकरण गरेका थिए। यसलाई “लामो समयसम्म लागिरहने कोभिड”, “कोभिड पश्चातको”, “कोभिड-19 पश्चातको सिन्ड्रोम” वा “कोभिड-19 पश्चातको अवस्था” पनि भनिन्छ।

कति जना मानिसलाई लामो समयसम्म देखिने कोभिड हुन्छ?

(How many people get long COVID?)

- लामो समयसम्म देखिने कोभिडको बारेमा Alberta र विश्वभरमा जानकारी सङ्कलन भइरहेको छ। धेरै अनुसन्धान अध्ययनहरुले कोभिड-19 भएका 20% मानिसहरूमा रहिरहने वा दीर्घकालीन लक्षणहरू देखिएको कुरा देखाएको छ।
- लामो समयसम्म देखिने कोभिडले जो कोहीलाई पनि प्रभाव पार्न सक्छ – वृद्ध वा युवा मानिसहरू, स्वस्थ मानिस र अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू भएका मानिसहरू। तपाईं कोभिड-19 को कारण अस्पतालमा भर्ना हुनुभएको थियो वा हुनुभएको थिएन भने, यस्तो हुन सक्छ।

Alberta Health Services

वयस्क बिरामीहरूका लागि बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू - लामो समयसम्म देखिने कोभिडका लक्षणहरू वा स्वास्थ्यसम्बन्धी सरोकारहरू भएका बिरामीहरू

लामो समयसम्म देखिने कोभिडका एकदमै सामान्य सङ्केतहरू के-के हुन्?
(What are the most common signs of long COVID?)

सोच्न, याद गर्न वा ध्यान दिनमा समास्या हुने	स्वाद वा गन्धको कमी हुने	छिटो वा अनियमित हृदयगति	सम्पूर्ण समय कमजोरी र थकान हुने	श्वासप्रश्वासमा कमी हुने वा निको नहुने खोकी
तनाव, चिन्ता वा निराशा	हिड्न वा चल्न समस्या हुने	काममा फर्किन नसक्ने	जोर्नी वा मांसपेशी दुख्ने	निल्दा समस्या हुने

- व्यक्तिगत लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नेबारे विवरणहरूका लागि MyHealth.Alberta मा जानुहोस्।
- नयाँ अध्ययनहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्नका लागि जानकारी निरन्तर रूपमा समीक्षा गरिन्छ। उदाहरणका लागि, एउटा समान लक्षण भनेको "थकान महसुस गर्नें" मात्र होइन अधिक थकान हुने पनि हो। लामो समयसम्म देखिने कोभिडबाट भएको थकान भएका मनिसहरूका लागि क्रियाकलाप र व्यायाम हानिकारक हुन सक्छ र लक्षणहरूलाई अझै खराब पनि बनाउन सक्छ।
- कृपया तपाईंको व्यक्तिगत पुनर्सुधार योजनाबारे सुझावका लागि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा पुनर्सुधार सुझाव लाइना (Rehabilitation Advice Line) मा 1-833-379-0563 मा फोन गर्नुहोस्।

मलाई लामो समयसम्म देखिने कोभिडका समस्याहरू कति समयसम्म हुने छन्?
(How long will I have long COVID problems?)

- लामो समयसम्म देखिने कोभिड एकदमै नयाँ भएकोले, यसले प्रत्येक व्यक्तिलाई कत्तिको लामो समयसम्म प्रभाव पार्ने छ भनी अनुमान लगाउन कठीन हुन्छ। धेरैजसो मानिसहरू आफूलाई मद्दत मिल्ने जानकारी र सेवाहरू प्रयोग गरेर आफ्ना लक्षणहरूसँग सामना गरेको केही हप्ता वा महिनापछि सुधार भएको अनुभव गर्छन्। केही मानिसहरूका लागि, समस्याहरू अझ लामो समयसम्म रहन सक्छ वा सुधार हुन सक्छ त्यसपछि फेरि खराब हुन्छ।
- तपाईंले प्रत्येक दिन कस्तो महसुस गरिरहनु भएको छ भन्ने कुरा अनुसार रोकिनु, आराम गर्नु र गतिमा हुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

Alberta Health Services

B. कहिले र कहाँ मद्दत फेला पार्ने

(B. When and where to find help)

मैले 911 मा कहिले फोन गर्नुपर्छ वा आपतकालीन विभाग (Emergency Department) मा कहिले जानुपर्छ?

(When should I call 911 or go to the Emergency Department?)

तपाईंलाई निम्न समावेश हुन सक्ने चिकित्सा आपतकालीन अवस्था छ भने, तपाईंले 911 मा कल गर्नुपर्छ:

- श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने (श्वास फेर्न गाह्रो हुने, एक पटकमा 1 शब्द मात्र भन्न सक्ने)
- उठ्नमा कठिनाइ भइरहेको
- एकदमै भ्रमित महसुस हुने
- होस गुमाउनुभएको छ वा बेहोस हुनुभएको
- छाती दुख्ने

मैले मेरो चिकित्सकलाई कहिले भेट्नुपर्छ?

(When should I see my doctor?)

तपाईंलाई निम्न कुराहरू भएमा, आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ:

- आफ्नो रिकभरी बारे चिन्तित हुनुहुन्छ।
- श्वासप्रश्वासमा कमी भएको महसुस हुन्छ वा तपाईंले जे प्रयास गरेतापनि राम्रो भइरहेको छैन।
- आफूलाई सामान्यतया सजिलो हुने कार्य गर्दा पनि श्वासको एकदमै कमी भएको महसुस हुने।
- तपाईंको ध्यान, स्मृति, सोचाइ वा उर्जा स्तरहरू राम्रो भइरहेका छैनन् भनी पत्ता लाग्ने।
- आफ्ना नियमित क्रियाकलापहरू गर्नबाट रोक्ने वा कठिन बनाउने समस्याहरू हुने (उदाहरण, आफ्नो हेरविचार गर्ने वा काम वा विद्यालय फर्कने)।
- निराश, चिन्तित वा तनावग्रस्त र यो भावना राम्रो भइरहेको छैन भनेर महसुस गर्ने।

मलाई लामो समयसम्म देखिने काभिडका सङ्केतहरू देखिएमा, मैले जानकारी र मद्दत कसरी प्राप्त गर्न सक्छु?

(How can I get information and help if I have signs of long COVID?)

- बिरामी र परिवारहरूका संसाधनहरूको पूरा सूची "कोभिड-19 पश्चात् स्वस्थ हुँदै" भनिने AHS वेबसाइटमा छ।
- Alberta भरिका चिकित्सक र स्वास्थ्य सेवा कामदारहरूको लामो समयसम्म देखिने कोभिडका सङ्केतहरू भएका मानिसहरूको हेरविचार कसरी गर्ने भन्नेबारे जानकारीमा पहुँच छ।
- तपाईंलाई लामो समयसम्म देखिने कोभिडमा विशेषज्ञ भएको क्लिनिकमा सन्दर्भ गर्न सकिन्छ। तपाईंको स्थानमा निर्भर रहेर भर्चुअल हेरविचार प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मेरो स्वास्थ्य सेवा टोलीले मलाई आवश्यक छ भनी बताउने उपचार म वहन गर्न सक्दिन। मैले के गर्न सक्छु?

(I can't afford the treatment my healthcare team says I need. What can I do?)

- केहिलेकाहीँ तपाईंलाई लामो समयसम्म देखिने कोभिड हुँदा, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टोलीले तपाईंलाई श्वासप्रश्वाससम्बन्धी, पेशेवर वा शारीरिक थेरापी आवश्यक हुन सक्छ भनी सुझाव दिन सक्नुहुन्छ।
- माथि AHS वेबसाइटमा सूचीबद्ध सबै जानकारी र शिक्षा Alberta मा बस्ने मानिसहरूका लागि निःशुल्क उपलब्ध छ।
- तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा नि:शुल्क वा छुटप्राप्त लागतमा उपलब्ध हुने अन्य सेवाहरूबारे आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

C. खोप

(C. Vaccination)

मलाई लामो समयसम्म देखिने कोभिड भएको जस्तो लाग्छ भने, के मैले अझै पनि खोप लगाउनुपर्छ?

(If I think I have long COVID should I still get vaccinated?)

- हो । Alberta Health Services ले मानिसहरूलाई पहिले नै कोभिड-19 भएतापनि वा नभएतापनि उहाँहरू Alberta को कोभिड-19 खोप कार्यक्रम को अनुसार योग्य हुनासाथ पूर्ण रूपमा खोप लगाउन दृढतापूर्वक सिफारिस गर्छ। कोभिड हुनु खोप लगाउने जस्तै होइन।
- तपाईंसँग खोप वा आफ्नो स्वास्थ्यबारे प्रश्नहरू छन् भने, आफ्नो परिवार चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा टोलीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- केही मानिसले खोपपछि आफ्ना लक्षणहरू परिवर्तन भएको पाएका छन्, यद्यपि, यसको बारेमा अध्ययन गर्न थप अनुसन्धान भइरहेको छ।