

Long Covid

طویل کووڈ

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



Urdu

ضروری رمہاء کتابچہ

# یہ ضروری رہنماء کتابچہ اس بارے میں ہے کہ اگر آپ کو طویل کووڈ لاحق ہو، تو کیا کیا جائے۔

یہ بتاتا ہے:

- ہمیں طویل کووڈ کے بارے میں کیا علم ہے اور آپ صورتحال کے تبدیل ہونے کے ساتھ مزید کیسے جان سکتے ہیں
- کن علامات کی توقع کی جائے اور اپنی علامات کو منتظم کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے مشورہ اور ٹوٹکے کیا ہیں
- رابطہ کرنا: طویل کووڈ کے متعلق بات کرنا اور مسلسل معاونت کہاں سے حاصل کی جائے

**i**

ہو سکتا ہے کہ اس دستاویز میں تازہ ترین معلومات نہ ہوں۔ باقاعدہ نئی خبروں کے لیے، ملاحظہ کریں

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

# طویل کووڈ کیا ہے؟

زیادہ تر لوگ کووڈ سے 3 مہینوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں، مگر تقریباً 10% لوگ 12 ہفتوں کے بعد بھی علامات ظاہر کرنا جاری رکھتے ہیں۔

لمبا کووڈ کسی بھی عمر اور پس منظر کے لوگوں، بشمول بچوں، کو متاثر کر سکتا ہے، اس بات سے قطع نظر کہ کووڈ کی ابتدائی علامات کتنی سخت تھیں - کچھ لوگوں کو یہ جانے بغیر بھی طویل کووڈ کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ وہ پہلے بیمار تھے!

لوگوں کے کچھ گروہ طویل مدتی علامات کے پیدا ہونے کے زیادہ خطرے پر نظر آتے ہیں، بشمول:

- خواتین
- 60 سال سے زائد عمر کے لوگ
- افریقی-کیریبیئن پس منظر کے لوگ
- دمہ، ذیابیطس یا صحت کے دیگر طویل مدتی مسائل کے حامل لوگ

# طویل کووڈ کی علامات

بہت مختلف اقسام کی علامات سامنے آچکی ہیں، مگر کچھ عام علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- تھکن
- سانس اکھڑنا، کھانسی، چھاتی بھاری ہونا یا دباؤ
- پوسچرل ٹیکی کارڈیا سنڈروم (POTS)
- دُکھن، درد اور سردرد
- اختلاج قلب یا دل کی سرسراہٹ
- دانے، خارش یا چبھن کا احساس
- بخار
- ذہنی صحت کے مسائل، مثلاً خفگان، پریشانی اور دباؤ

# تھکن

تھکن طویل کووڈ کی عام ترین علامت ہے۔

تھکن صرف تھکا ہوا ہونا، بہت زیادہ سونا یا ترغیب نہ ہونا نہیں ہے۔ یہ ایک ایسی حالت ہے، جو آپ کے جسم کے ہر حصے کو متاثر کرتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ میں توانائی کم ہوتی ہے اور آپ کو وہ چیزیں کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے، جو آسان ہوا کرتی تھیں۔

آپ اپنی تھکن سے بچنے کے لیے جو اہم ترین چیز کر سکتے ہیں، جو **ٹریگرز** سے بچنا ہے۔ توجہ دینے کی کوشش کریں کہ آپ کی علامات کو بدتر کرنے میں کیا چیز وجہ بنتی ہے اور اپنے آپ کو تھکانے سے بچانے کے لیے اپنی سرگرمی میں توازن لانے کی کوشش کریں۔

ایسی کچھ تکنیکیں بھی ہیں، جو آپ تھکن کے اثر کو کم کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ تھکن والے کئی لوگ پھر بھی زندگی سے لطف اندوز ہونے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

**i**

تھکن کے متعلق مزید معلومات کے لیے، ہمارے **طویل کووڈ اور تھکن** پر کتابچے کو ملاحظہ کریں۔

اسے ہماری ویب سائٹ پر پائیں: **chss.org.uk**

# سانس اکھڑنا

طویل کووڈ کے حامل کئی لوگوں کو سانس اکھڑنے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، خاص طور پر ورزش کے بعد۔ آپ کو چھاتی میں درد محسوس ہو سکتا ہے، اپنی سانس بحال کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے یا چکر یا سر گھومتا ہوتا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔

یہ وقت کے ساتھ بہتر ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو پھیپھڑوں کی بحالی یا بحالی کے دیگر پروگراموں کے ذریعے مدد مل رہی ہو۔

آپ سانس اکھڑنے کے اثر کو کم کرنے میں اپنی مدد کے لیے اسے منتظم کرنے اور مخصوص حالتوں کی تکنیکیں بھی سیکھ سکتے ہیں۔

چونکہ طویل کووڈ اکثر تھکن کے ساتھ آتا ہے، آپ کو کسی تھراپسٹ یا فزیو کی جانب سے دی گئی ورزشوں میں محتاط ہونا چاہیے۔

i

سانس اکھڑنے کو منتظم کرنے کے حوالے سے مزید معلومات کے لیے ہمارا **طویل کووڈ اور سانس اکھڑنے** پر کتابچہ ملاحظہ کریں۔

اسے ہماری ویب سائٹ پر پائیں: [chss.org.uk](http://chss.org.uk)

# POTS

پوسچرل ٹیکی کارڈیا سنڈروم یا مختصرًا POTS، ایک نیورولاجیکل مسئلہ ہے، جو کووڈ کے شکار ہونے والے لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔

POTS ایک بیماری ہے، جس میں کھڑے ہونے سے آپ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے ("ٹیکی کارڈیا") اور اس سے آپ میں درج ذیل اقسام کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں:

- سر ہلکا ہونا یا چکرانا
  - اختلاج قلب
  - کمزور یا کانپتی ہوئی حرکات
  - نظر دھندلانا
  - تھکن یا ورزش میں مشکل
- یہ پیٹ کے مسائل، مثلاً قبض یا آپ کے پیٹ کے ذیلی حصے میں درد، کی وجہ بھی بن سکتا ہے۔

POTS کا علاج ادویات یا آپ کے طرز زندگی میں چھوٹی تبدیلیوں کے ذریعے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو مندرجہ بالا علامات لاحق ہوں، تو اپنے ڈاکٹر سے اس امکان کے بارے میں بات کریں کہ آپ کو POTS ہے۔

# دُکھن اور درد

طویل کووڈ کے شکار لوگ اکثر اپنے جوڑوں اور پٹھوں میں درد کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ درد زیادہ استعمال یا زیادہ کام کی وجہ سے ہو سکتا ہے، مگر یہ مسلسل بھی ہو سکتا ہے (**دائمی درد**)۔

اس طرح کے درد سے بغیر نسخہ درد کی ادویات، مثلاً آئیبو پروفن، ایسپیرن یا پیراسٹامول، کے ذریعے آرام آ سکتا ہے۔ آپ کو ان ادویات کی تجویز کردہ خوراک سے زیادہ نہ بڑھنے کے لیے احتیاط کرنی چاہیے۔

دائمی درد اکثر مخصوص عناصر، مثلاً گرمی، سردی، تھکاوٹ یا ورزش کی مخصوص اقسام، کی وجہ سے شروع ہو سکتا ہے۔ اگر آپ مختلف اقسام کے ماحول میں اپنے ردعمل پر نظر رکھتے ہیں تو آپ ان ٹریگرز سے بچنا شروع کر سکتے ہیں۔

یہ جاننا اہم ہے کہ آیا آپ کا درد **نیورو پیتھک** (یعنی براہ راست اعصابی نظام کی وجہ سے پیدا ہونے والا) ہے یا کسی جسمانی چوٹ یا محرک کی وجہ سے ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں، تو ہمیشہ یہ فرض کرنا محفوظ تر ہوتا ہے کہ کوئی حقیقی چوٹ موجود ہے۔

درد کی اقسام میں شامل ہیں:

## جسمانی درد

یہ درد کسی چوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے - مثلاً خراش، کھنچاؤ یا کٹ۔ اگر یہ اندرونی ہو (مثلاً پیٹ درد) تو یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آیا کوئی جسمانی مسئلہ ہے یا نہیں۔ اگر آپ کا درد مسلسل ایک ہی جگہ ہو، تو آپ کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانا بہتر ہو گا، تاکہ دیکھا جا سکے کہ آیا کوئی جسمانی چوٹ ہے۔

## انتہائی حساسیت

یہ درد کی ایک قسم ہے، جس میں آپ کا اعصابی نظام محرکات سے انتہائی حساس ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، ایک ایسی چیز جس سے آپ کو عام طور پر تکلیف نہیں ہوتی (مثلاً ہلکا چھونا یا گدگدی)، آپ کو تکلیف دیتی ہے۔ اس سے نمٹنے کا بہترین طریقہ محرکات سے بچنا اور اگر ممکن ہو، تو درد کش ادویات لینا ہے۔

## نیورو جینک درد

یہ درد نیورانز کے غلط چلنے کی وجہ سے ہوتا ہے اور ضروری نہیں کہ کسی اصلی جسمانی مسئلے کی وجہ سے ہو۔ پیراسٹامول فائدہ مند ہو سکتی ہے، مگر اکثر بہترین حل بس اس کے جانے کا انتظار کرنا ہی ہوتا ہے۔

# دل کے مسائل

طویل کووڈ کے حامل کچھ لوگ، خاص طور پر وہ جو پہلی مرتبہ بیمار ہونے پر ہسپتال میں داخل ہو گئے تھے، دل کے مسائل کے شکار ہو جاتے ہیں۔

دل کا عمومی ترین مسئلہ **اختلاج قلب** ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کا دل بہت تیز اور بے قاعدہ طریقے سے دھڑکے، جس کی وجہ سے آپ چکر یا بدحواسی محسوس کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے درد بھی ہو سکتا ہے۔ اختلاج قلب خطرناک نہیں ہے اور اکثر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

کچھ لوگوں کو چھاتی کا درد بھی ہوتا ہے، خاص طور پر ورزش کے بعد۔

چھاتی کے درد کے حامل تقریباً 1/4 لوگوں کو **مائیو کارڈائٹس** نامی بیماری ہو سکتی ہے۔



یہ آپ کے دل کے پٹھے کی سوزش (سوجن) ہے۔ یہ درد اور تکلیف کا سبب بن سکتی ہے، مگر عموماً خطرناک نہیں ہوتی۔

# بخار

طویل کووڈ کے حامل لوگوں میں تناؤ ہونے یا بیمار ہونے پر بخار کے آثار نظر آنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں، بے شک اگر انہیں کووڈ کی دیگر علامات نہ ہوں۔

اگر آپ کو باقاعدگی سے بخار ہوتا رہتا ہے، تو اپنے ڈاکٹر یا صحت کے ماہر سے بات کریں کہ آپ ان کو کیسے منتظم کر سکتے ہیں۔ کئی لوگ پیراسٹامول لے کر بخار کو قابو کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔



i

**اہم:**

آپ کو کبھی بھی لیبل پر تجویز کردہ مقدار سے زیادہ پیراسٹامول نہیں لینی چاہیے۔ اگر آپ دیگر ادویات لے رہے ہوں، تو اس بات کو یقینی بنانے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ ان میں سے کوئی بھی پیراسٹامول کے ساتھ تعامل نہ کرتی ہو۔

# دماغی صحت

ہسپتال میں داخل ہونے والے کووڈ کے تقریباً آدھے مریض اور کبھی ہسپتال نہ جانے والے کووڈ کے کئی مریض کہتے ہیں کہ انہیں اپنے تجربات کی وجہ سے دماغی صحت کے مسائل کا سامنا ہے۔

چونکہ لمبے کووڈ کے متعلق سمجھ ابھی بھی مکمل نہیں اور صورتحال تبدیل ہونا جاری ہے، آپ کو مستقبل کے متعلق غیر یقینی صورتحال اور شک کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جو بہت زیادہ پرتناؤ ہو سکتا ہے۔

کووڈ کے شکار ہونے والے کئی لوگ درج ذیل مسائل کی شکایت کرتے ہیں:

- خفگان
- پریشانی
- PTSD
- تناؤ یا ان کے تجربات کے متعلق برے خیالات

**i**

چیسٹ ہارٹ اینڈ سٹروک سکاٹ لینڈ 'دماغی بہبود' کا ایک رہنماء کتابچہ شائع کرتے ہیں، جس میں اپنی دماغی صحت کو منتظم کرنے کے متعلق مزید معلومات ہیں اور یہ آن لائن دستیاب ہے۔

# تشخیص ہونا

طویل کووڈ کی تشخیص ہونے کے لیے، آپ کو ماضی میں کسی وقت کووڈ ہوا ہونا ضروری ہے اور آپ کی علامات کی دیگر ممکنہ وجوہات کے امکان کو ختم کرنا ہو گا۔

تمام ڈاکٹرز طویل کووڈ سے واقف نہیں ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو اپنی تشخیص میں مدد دینے کے لیے:

اگر آپ کو علم ہو کہ آپ کو کووڈ ہوا ہے، تو طویل کووڈ کی ممکنہ علامات پر بات چیت کرتے ہوئے اپنے ڈاکٹر کے سامنے اس کا ذکر کریں

اگر آپ کو یقینی علم نہیں کہ آیا آپ کو کووڈ ہوا ہے، اینٹی باڈی ٹیسٹ مانگیں (تاہم، اگر آپ نے ویکسین لگوائی ہوئی ہے، تو ممکن ہے کہ یہ درست نتیجہ نہ دے)

اگر ممکن ہو تو علامات کی ڈائری رکھیں

حالیہ طور پر پیش آنے والی دیگر بیماریوں، چوٹوں اور تناؤ کے متعلق واضح طور پر بتائیں۔

# باخبر رہنا

ہم نے اس رہنماء کتابچے میں تازہ ترین معلومات فراہم کرنے کی اپنی پوری کوشش کی ہے۔ تاہم، چونکہ یہ ایک شائع کردہ دستاویز ہے، تجدید محدود ہے۔

طویل کووڈ اور علامات کو منتظم کرنے کے متعلق مسلسل اور باقاعدہ تجدید شدہ معلومات کے لیے، یہ ویب سائٹس ملاحظہ فرمائیں:

○ NHS انفارم - [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

○ CHSS ویب سائٹ - [chss.org.uk](http://chss.org.uk)

○ [longcovid.org](http://longcovid.org)

○ یوئر کووڈ ریکوری -

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



# مدد اور معاونت تلاش کرنا

CHSS وسیع اقسام کی خدمات فراہم کرتا ہے، مثلاً:

- ہاسپٹل ٹو ہوم سروس
- ایڈوائس لائن (0808 801 0899 پر کال کریں)
- مخصوص علامات کے متعلق تفصیلی معلومات، جو آپ [chss.org.uk](http://chss.org.uk) پر پا سکتے ہیں

آپ کے علاقے میں طویل کووڈ کے معاون نیٹ ورک موجود ہو سکتے ہیں۔ فیس بک اور دیگر سوشل میڈیا پر دیکھنا فائدے مند ہو سکتا ہے۔

دوست اور خاندان اپنی علامات کو منتظم کرنے میں کلیدی معاونت فراہم کر سکتے ہیں اور آپ کو سننے والا کان فراہم کر سکتے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر، آپ کی مرضی کے ساتھ، آپ کو دیگر طبی ماہرین اور معاون خدمات کی جانب ریفر کر سکتا ہے، مثلاً آکوپیشنل تھراپی، کونسلنگ، فزیو تھراپی یا درد کے کلینکس۔

ہماری اشاعتیں سکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے لیے دستیاب ہیں، جس کو ان کی ضرورت ہو۔ ہمارے تمام وسائل، بشمول اس سیریز کے دیگر ضروری رہنماء کتابچے، کے لیے [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) پر جائیں۔

پورے سکاٹ لینڈ میں، ایک ملین سے زائد لوگ - ہم میں سے ہر پانچ میں سے ایک - چھاتی، دل یا فالج کے مسئلے کے اثرات کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ ہم کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کے لیے موجود ہیں، جسے ہماری ضرورت ہو۔ مگر ہمیں ایسا کرنے کے لیے آپ کی معاونت کی ضرورت ہے۔ یہ جاننے کے لیے [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) پر جائیں کہ آپ سکاٹ لینڈ میں زیادہ لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



کوئی زندگی آدھی  
نہیں جینی

سکاٹش چیرٹی (نمبر  
SC018761)

یہ دستاویز اردو اور پنجابی  
میں بھی دستیاب ہے

L1

شائع کردہ اپریل 2022  
اگلی منصوبہ بند نظرثانی  
اکتوبر 2023



مجھے اسکین کریں