

# LONG COVID AND POST EXERTIONAL MALAISE

Hadaad qabto ama u malaynayso ama lagaa helay Covid Dhererka, Waxaa ka mid ah Calaamadihiisa waxa Loo yaqaano Post Exertional Malaise (PEM)

- Inaad kasii darto xitaa jimicsiyada fudud tusaale ahaan Fekerid, dhaqaaq ama dad dhexgal.
- Taas oo macneheedu yahay in calaamadihiisu kasii darayaan 12 ilaa 48 saacadood ka dib jimicsiyada, inuu kusii hayo maalmo ama xitaa wiigaga

Waxaad isticmaali kartaa habtka JOOJI, NASASHO iyo KABASHO kaas oo kaa caawinaya inaad maamusho jimicsiyadaada si aanad iga sii darin

JOOJI Jooji jimicsiyada ka hor inta aanad calaamadahan la kulmin

NASASHO Waa inaad yeelataa muddo nasasho oo adiga kuu fiican, hadii aad isticmaasho Joojinta iyo Nasashada jidhkaagu waxa uu helayaa xilli uu kusoo kabto Muhiinkuna waxa weeye inaad fahamto soo Kabashada

Soo Kabashada,

- waa inaad garan kartaa tamartaada
- Markaad ogaato jimicsiga saameynta kugu leh jooji ama dhin
- Waana muhiim inaa u nasato jimicsiyaas markaad samaynaysid, markaad ku celceliso waxay jidhkaagu la qabsanayaa hadba wixii aad samayn karto iyo wixii kale

Fadlan u tag Dhakhtarkaaga si aad uga heshi caawimo dheeraad ah ama uu kuugu gudbiyo cid takhasus leh oo ku caawisa.

