

لانگ کووڈ کے لیے اور کون سی سپورٹ دستیاب ہے؟

لوکل مدد جو شیپفلڈ میں دستیاب ہے۔

• ڈارنل ویل بینگ، پرائمری کیئر سینٹر میں ماہانہ طویل کووڈ سپورٹ گروپ کی میزبانی کرتا ہے۔ اگر آپ ان کی میٹنگ میں شامل ہونا چاہتے ہیں تو بکنگ ضروری ہے۔ ان سے **0114249631** پر رابطہ کریں یا dwb.enquiries@darnallwellbeing.org ای میل کریں۔

• شیپفلڈ ME اور فائبرومیالوجیا گروپ لانگ کووڈ والے لوگوں کو بہت سی مدد فراہم کرتا ہے۔ ان سے **01142536700** پر یا ان کی ویب سائٹ www.sheffieldmegroup.co.uk کے ذریعے رابطہ کریں۔

• شیپفلڈ اوکیپیشنل ہیلتھ ایڈویزری سروس [SOHAS] کام سے متعلقہ صحت کے مسائل پر مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔ ان سے **01142575760** پر یا www.sohas.co.uk ان کی ویب سائٹ کے ذریعے رابطہ کریں۔

لانگ کووڈ پر مزید معلومات

لانگ کووڈ کے بارے میں مزید معلومات یا مشورہ جاننے کے لیے درج ذیل قومی ویب سائٹس پر جائیں۔

آپ کی لانگ کووڈ ریکوری کے لیے۔
<https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/>

آپ کی لانگ کووڈ کی وجہ سے ضروریات کے حوالے سے۔
[/https://mylongcovid.org.uk](https://mylongcovid.org.uk)

آپ کے لانگ کووڈ سپورٹ کے لیے۔
[/https://www.longcovid.org_](https://www.longcovid.org_)

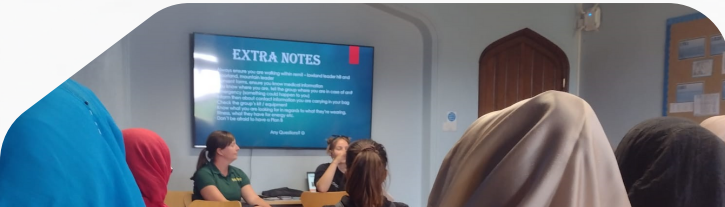
healthwatch
Sheffield

vas
supporting community action



لانگ کووڈ کیا ہے؟

لانگ کووڈ تب ہوتا ہے جب آپ کے کووڈ انفیکشن کی علامات بارہ ہفتوں سے زیادہ عرصے تک رہتی ہیں۔





طویل کوویڈ کی علامات میں سے کچھ یہ ہیں:

طویل COVID کی سب سے عام علامات
یہ ہیں:

- ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرنا
- سانس میں کمی محسوس کرنا
- بو اور ذائقہ کا کم ہونا
- پھٹوں میں درد
- ارتکاز کا نقصان
- چیزیں بھول جانا
- سینے میں درد
- سونے میں دشواری
- تیز دھڑکن
- جوڑوں کا درد
- ڈپریشن اور بے چینی
- اسہال
- پیٹ میں درد
- کھانے کا موڈ نہیں
- کھانسی
- سر درد
- گلے کی سوزش،

جی پی سے رابطہ کریں اگر:

- آپ کو چار ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے سے کوویڈ کی علامات ہیں اور آپ پریشان ہیں۔

اپنے جی پی سے رابطہ کرنا۔

- اگر کوئی نئی علامات یا موجودہ علامات ہیں جو کوویڈ انفیکشن کے بعد بدتر ہو رہی ہیں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ خاص طور پر اگر یہ علامات چار ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے سے موجود ہوں۔
- اپنے جی پی سے پوچھیں کہ آپ کو کون سے ٹیسٹوں کی ضرورت ہے اس بات کی تصدیق کرنے کے لیے کہ آپ کو لانگ کووڈ ہے یا نہیں۔
- اگر آپ کی علامات ہلکی ہیں، تو آپ کا جی پی سیلف مینیجمنٹ کا آسان مشورہ دے سکتا ہے۔
- آپ کا جی پی اس بات کی تصدیق کرنا چاہے گا کہ آپ کی علامات کی کوئی اور سنگین وجوہات نہیں ہیں۔
- اگر آپ کو بارہ ہفتوں کے بعد بھی علامات ہیں، تو اپنے جی پی سے شیفلڈ لانگ کوویڈ ری بیلیٹیشن بک کے حوالے سے بات کریں۔
- جی پی ٹیم کے ممبر کی مدد کے لیے - اپنی جی پی سرجری کی ویب سائٹ، آن لائن سروس یا ایپ استعمال کریں، یا سرجری کو کال کریں۔
- فوری طبی مدد کے لیے - NHS 111 آن لائن سروس استعمال کریں، یا اگر آپ آن لائن مدد حاصل نہ کر سکیں تو 111 پر کال کریں۔
- ایمیرجینسی کے لیے ایمبولینس کو 999 پر کال کریں۔

لانگ کوویڈ کیا ہے؟

- کوویڈ کے ساتھ زیادہ تر لوگ چند دنوں یا ہفتوں میں بہتر محسوس کرتے ہیں اور مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں۔
- کچھ لوگوں کے لیے، علامات بارہ ہفتوں سے زیادہ دیر تک رہ سکتی ہیں۔ اسے لمبی کوویڈ کہا جاتا ہے۔
- لانگ کووڈ کی تشخیص کرنا مشکل ہو سکتا ہے، اور ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگوں کو یہ احساس نہ ہو کہ ان کی علامات کووڈ انفیکشن کی ہو سکتی ہیں۔
- علامات آتے اور جاتے ہیں، اور نئی علامات ہفتوں یا مہینوں بعد ظاہر ہو سکتے ہیں۔
- لوگوں کو شاید معلوم نہ ہو کہ انہیں لانگ کوویڈ ہوا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ میں انفیکشن کے وقت علامات نہ ہوں یا ان کا ٹیسٹ نہ ہوا ہو۔

