

लॉन्ग COVID के लक्षण या स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं - अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

A. सामान्य जानकारी

(A. General information)

लॉन्ग COVID क्या है?

(What is Long COVID?)

- कुछ लोगों को COVID-19 होने के बाद हफ्तों या महीनों तक शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होती हैं। इसे कभी-कभी "लॉन्ग COVID", "पोस्ट COVID", "पोस्ट COVID-19 सिंड्रोम" या "पोस्ट COVID-19 कंडीशन" कहा जाता है।

कितने लोगों को लॉन्ग COVID होता है?

(How many people get Long COVID?)

- हम Alberta में, अन्य प्रांतों से, और दुनिया भर से लॉन्ग COVID के बारे में जानकारी एकत्र कर रहे हैं। कुछ शोध अध्ययनों से पता चलता है कि वे लोग जिन्हें COVID-19 हुआ था उनमें से लगभग 10% लोगों में 12 सप्ताह या उससे अधिक समय तक लक्षण बने रहते हैं, लेकिन यह संख्या 25% तक हो सकती है।

कुछ लोगों को लॉन्ग COVID क्यों होता है?

(Why do some people get Long COVID?)

- हम नहीं जानते कि कुछ लोगों में हफ्तों या महीनों तक लक्षण क्यों पाए जाते हैं और कुछ में नहीं। इस पर शोध किया जा रहा है।
- लॉन्ग COVID किसी को भी प्रभावित कर सकता है — बूढ़े या जवान, स्वस्थ लोग और अन्य किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त लोग या बिना कोई समस्या वाले लोग। यह तब हो सकता है यदि आपको COVID-19 के कारण अस्पताल में भर्ती कराया गया था या यदि आप में केवल हल्के लक्षण पाए गए थे।

लॉन्ग COVID के सबसे आम लक्षण क्या हैं?

(What are the most common signs of Long COVID?)

- लोगों को इन जगहों पर एक या अधिक समस्याएं हो सकती हैं:

सांस लेने में / श्वसन संबंधी	<ul style="list-style-type: none"> सांस की कमी महसूस होना खांसी जो ठीक नहीं हो रही है बंद नाक (संकुलन)
दर्द	<ul style="list-style-type: none"> जोड़ों और/या मांसपेशियों में दर्द Sore throat (गले में खराश) Headaches (गले में खराश)
आँखें / कान	<ul style="list-style-type: none"> Changes to your vision (आपकी देखने की क्षमता में परिवर्तन) Changes to your hearing (आपकी सुनने की क्षमता में परिवर्तन) Ringing in your ears (कान बजना (टिनिटस))
कमजोरी / थकान	<ul style="list-style-type: none"> बहुत कमजोर और/या थका हुआ महसूस करना कोई गतिविधि करने के बाद और खराब महसूस करना सोने में परेशानी होना
खाने / पचाने में समस्या	<ul style="list-style-type: none"> खाने, पीने और निगलने में परेशानी होना स्वाद और/या सूंघने की शक्ति का खत्म हो जाना

लॉन्ग COVID के लक्षण या सवास्थ्य संबंधी चिंताएं - अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

	<ul style="list-style-type: none">○ Diarrhea (दस्त), constipation (कब्ज) , nausea and vomiting (मतली और उल्टी)
मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण	<ul style="list-style-type: none">○ ब्रेन फॉग / सोचने में परिवर्तन○ याददाश्त और/या एकाग्रता में परेशानी○ अवसाद○ बेचैनी○ तनाव
कोई अन्य शारीरिक लक्षण	<ul style="list-style-type: none">○ Fast or irregular heart beat (तेज़ या अनियमित दिल की धड़कन)○ Fever (बुखार) (जो उतरता नहीं या चढ़ता उतरता रहता है)○ Feeling dizzy (चक्कर आना)○ Skin rash (त्वचा पर चकत्ते)

मुझे कितने समय तक लॉन्ग COVID संबंधी समस्याएं रहेंगी?

(How long will I have Long COVID problems?)

- क्योंकि लॉन्ग COVID अभी काफी नया है, इसलिए यह अनुमान लगाना मुश्किल है कि ये हर एक व्यक्ति को किस प्रकार प्रभावित करेगा। ज़्यादातर लोग अपनी समस्याओं से निपटने के लिए उनके लिए उपलब्ध जानकारी और सेवाओं का उपयोग करके कुछ ही हफ्तों में ठीक हो जाते हैं। कुछ लोगों में, समस्याएं ज़्यादा गंभीर होती हैं और ज़्यादा लंबे समय तक बनी रहती हैं।

क्या लॉन्ग COVID से ग्रस्त लोग अब भी संक्रामक हैं?

(Are people with Long COVID still contagious?)

- यह संभावना नहीं है कि कोई व्यक्ति जो अपने मूल COVID-19 संक्रमण से ठीक हो गया है, वह अभी भी संक्रामक हो। हालांकि, जारी Public Health संबंधी निवारक उपायों का पालन किया जाना चाहिए। यदि किसी व्यक्ति में कोई नई समस्याएं विकसित होती हैं जो COVID-19 से संबंधित हो सकती हैं, तो उन्हें खुद को दूसरों से अलग करना चाहिए और अपनी जांच करवानी चाहिए, भले ही उन्हें टीका लग चुका हो।

ख. कब और कहां से मदद मांगी जाए

(B. When and where to find help)

मुझे 911 पर कब कॉल करनी चाहिए या किसी आपातकालीन विभाग में जाना चाहिए?

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

- यदि आप किसी चिकित्सीय आपात स्थिति का सामना कर रहे हैं, जिसमें निम्न शामिल हो सकते हैं:
- सांस लेने में परेशानी होना (सांस के लिए संघर्ष करना, एक बार में केवल 1 शब्द कहने में सक्षम होना)
- उठने में काफी कठिनाई होना
- बहुत भ्रमित महसूस करना
- होश खो देना या बेहोश हो जाना
- सीने में दर्द होना

लॉन्ग COVID के लक्षण या सवास्थ्य संबंधी चिंताएं - अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

मुझे कब मेरे डॉक्टर से मिलना चाहिए?

(When should I see my doctor?)

- COVID-19 के बाद ठीक होना हर किसी के लिए अलग होता है। अपने डॉक्टर से मिलना आपके लिए ज़रूरी हो जाता है यदि आप:
 - अपनी सेहत को लेकर चिंतित हैं
 - सांस की कमी महसूस करते हैं और यह ठीक नहीं हो रही है, चाहे आप कुछ भी कोशिश करें
 - सामान्य रूप से आपके लिए आसान कामों को करने के दौरान सांस की कमी महसूस होना
 - आपको पता चले कि आपका ध्यान, याददाश्त, सोच या ऊर्जा का स्तर बेहतर नहीं हो रहा है
 - आपको ऐसी समस्याएं हैं जो आपको अपनी नियमित दैनिक गतिविधियों को करने से रोकती हैं या इन्हें करना आपके लिए बहुत कठिन बना देती हैं - उदाहरण के लिए, खुद की देखभाल करना या काम या स्कूल में वापस जाना
 - उदास, बेचैन या तनावग्रस्त महसूस करना और इस भावना में सुधार नहीं होना

अगर मुझमें लॉन्ग COVID के लक्षण हैं तो मुझे जानकारी और मदद कैसे मिल सकती है?

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

- हर कोई अलग है, खासतौर पर तब जब COVID-19 की बात हो। ज़्यादातर लोग लॉन्ग COVID से अपनी सेहत का खुद ही ध्यान रख सकते हैं, लेकिन दूसरों को अधिक देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। नीचे दी गई सूची में आपके लक्षणों की खुद से देखभाल करने में मदद करने के विकल्प शामिल हैं:
 - Alberta में रहने वाले लोगों के लिए एक **स्व-प्रबंधन संसाधन** बनाया गया है। इसे [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca) वेबसाइट पर पाया जा सकता है। आपको जो समस्याएं हो रही हैं, उनके अनुसार आप पेज खोज सकते हैं। यह संसाधन 13 भाषाओं में उपलब्ध है।
 - **रोगियों के लिए जानकारी**, "[Getting Healthy after COVID-19](#)" (कोविड-19 के बाद स्वस्थ होना) नामक AHS वेबसाइट पर पोस्ट की जाती है। इस साइट को नियमित तौर पर अपडेट किया जाएगा ताकि इस पर नवीनतम जानकारी उपलब्ध हो।
 - **Rehabilitation Advice Line** (1-833-379-0563) एक टेलीफ़ोन सेवा है जो Alberta में रहने वाले उन लोगों के लिए मुफ्त स्वास्थ्यलाभ सलाह और सामान्य स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करती है जिनकी आयु 18 वर्ष से अधिक है, जिसमें लॉन्ग COVID के लक्षण वाले लोग भी शामिल हैं। व्यावसायिक चिकित्सक और भौतिक चिकित्सक उन गतिविधियों और व्यायामों के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं जो शारीरिक समस्याओं में मदद करते हैं।
 - **Health Link** (811) एक और टेलीफ़ोन विकल्प है जो सामान्य स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के साथ-साथ नर्सों, औषध निर्माताओं और आहार विशेषज्ञों से मुफ्त सलाह प्रदान करता है। यह लाइन 24-घंटे खुली रहती है, जिसमें छुट्टी वाले दिन भी शामिल हैं।
 - **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में मुफ्त गोपनीय और गुमनाम सलाह प्राप्त की जा सकती है। यह लाइन 24-घंटे खुली रहती है, जिसमें छुट्टी वाले दिन भी शामिल हैं इन वेबपेज पर और ज़्यादा मानसिक स्वास्थ्य संसाधन मिल सकते हैं: [COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#)
 - अपने ठीक होने में मदद के लिए सही प्रकार की जानकारी और/या देखभाल प्राप्त करने में सहायता के लिए अपने **परिवार के डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल टीम** से संपर्क करें।

लॉन्ग COVID के लक्षण या स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं - अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

- Alberta Healthy Living Program के माध्यम से “COVID-19 के बाद आपके ठीक होने में सहायता करन (Supporting Your Recovery after COVID-19) शिक्षा कक्षाएं उपलब्ध हैं। आप [here](#) (यहां) ऑनलाइन रजिस्टर कर सकते हैं या 403-943-2584 पर कॉल कर सकते हैं।
- लॉन्ग COVID के लक्षणों का अनुभव कर रहे अन्य लोगों से जुड़ने के लिए Facebook और Twitter पर एक ऑनलाइन फ़ोरम में शामिल हों।

मैं एक छोटे से समुदाय में रहता हूँ। क्या मुझे भी उतनी ही मदद मिल पाएगी जितनी की किसी बड़े शहर में रहने वाले व्यक्ति को मिलती है?

(I live in a small community. Will I be able to get the same help as someone living in a big city?)

- पूरे Alberta में सभी डॉक्टरों और स्वास्थ्य कर्मियों (परिवार के डॉक्टरों और Community Care प्रदाताओं सहित) को इस बारे में जानकारी मिल रही है कि जिन लोगों में लॉन्ग COVID के लक्षण हैं, उनकी देखभाल कैसे करें।
- वर्चुअल देखभाल का उपयोग करने पर भी विचार किया जा रहा है।
- ऐसे क्लिनिक भी हैं जिनमें लॉन्ग COVID के विशेषज्ञ हैं लेकिन इस समय वे केवल Calgary और Edmonton में ही उपलब्ध हैं। आपके डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य कर्मी यह तय करेंगे कि आपको किसी विशेष क्लिनिक में दिखाने की आवश्यकता है या नहीं।

मैं उस उपचार का खर्च वहन नहीं कर सकता जो मेरी स्वास्थ्य सेवा टीम के अनुसार मेरे लिए आवश्यक है। मैं क्या करूँ?

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

- कभी-कभी जब आपको लॉन्ग COVID की समस्या होती है, तो आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम यह सुझाव दे सकती है कि आपको श्वसन, व्यावसायिक या भौतिक चिकित्सा की आवश्यकता हो सकती है।
- लॉन्ग COVID से पीड़ित ज्यादातर लोग ठीक हो जाने पर अपनी समस्याओं का समाधान खुद ही कर सकते हैं। "मैं कैसे जानकारी प्राप्त कर सकता हूँ" अनुभाग में ऊपर सूचीबद्ध सभी जानकारी Alberta में रहने वाले लोगों के लिए निःशुल्क उपलब्ध है।
- अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल टीम से अन्य सेवाओं के बारे में बात करें जो आपके स्थानीय क्षेत्र में बिना किसी लागत या कम कीमत पर उपलब्ध हैं।

लॉन्ग COVID के लक्षण या स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं - अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

C. टीकाकरण

(C. Vaccination)

यदि मुझे लगता है कि मुझे लॉन्ग COVID है, तो मुझे फिर भी टीका लगवाना चाहिए?

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

- Alberta Health Services सलाह देती है कि [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (Alberta के COVID-19 टीका प्रोग्राम) के अनुसार जैसे ही लोग टीका लगवाने के लिए योग्य होते हैं उन्हें टीका लगवा लेना चाहिए, भले ही उन्हें पहले से ही COVID-19 हो या नहीं। यदि टीके या अपने स्वास्थ्य के बारे में आपकी कोई प्रश्न हों, तो अपने परिवार के चिकित्सक या स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें।
- कुछ लोग यह देखते हैं कि टीकाकरण के बाद उनके लक्षण बदल जाते हैं, हालांकि, इस पर अध्ययन करने के लिए और ज़्यादा शोध किए जा रहे हैं।