विषयसूची

Α.	सामान्य जानकारी
	लंबे समय तक कोविड क्या है?1
	कितने लोगों को लंबे समय तक कोविड हो सकता है?
	लंबे समय तक कोविड के सबसे आम लक्षण क्या हैं?2
	मुझे कब तक लंबे समय के कोविड की समस्या होगी?
В.	कब और कहाँ से सहायता प्राप्त करें
	मुझे कब 911 पर कॉल करना चाहिए या आपातकालीन विभाग में जाना चाहिए? 3
	मुझे अपने डॉक्टर को कब दिखाना चाहिए?
	अगर मुझे लंबे समय तक कोविड के लक्षण हैं, तो मुझे जानकारी और मदद कैसे मिल सकती है?4
	मैं इलाज का खर्च वहन नहीं कर सकता/सकती जो मेरी स्वास्थ्य सेवा टीम कहती है कि मुझे इसकी आवश्यकता है। मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?
C.	टीकाकरण
	अगर मुझे लगता है कि मुझे लंबे समय से कोविड है, तो क्या मुझे अभी भी टीका लगवाना चाहिए?

A. सामान्य जानकारी

(A. General information)

लंबे समय तक कोविड क्या है?

(What is long COVID?)

- कुछ लोगों को कोविड–19 होने के बाद हफ्तों या महीनों तक शारीरिक, बोधात्मक और/या मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बनी रहती हैं।
- लंबे समय तक कोविड का नाम मूल रूप से उन रोगियों द्वारा रखा गया था जिन्हें चल रही समस्याएँ थीं। इसे "लॉना हॉल कोविड", "पोस्ट कोविड", "पोस्ट कोविड-19 सिंड्रोम" या "पोस्ट कोविड-19 कंडीशन" भी कहा जा सकता है।



कितने लोगों को लंबे समय तक कोविड हो सकता है?

(How many people get long COVID?)

- लंबे समय तक कोविड के बारे में Alberta और दुनिया भर से जानकारी एकत्र की जा रही है। कई शोध अध्ययनों से पता चलता है कि लगभग 20% लोग जिन्हें कोविड-19 था, उनमें लंबे समय तक रहने वाले या लंबे समय तक लक्षण बने रहते हैं।
- लंबे समय तक COVID किसी को भी प्रभावित कर सकता है बूढ़े या युवा, स्वस्थ लोग और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग। यह तब हो सकता है जब आपको कोविड-19 के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया था या यदि आप अस्पताल में भर्ती नहीं थे।

लंबे समय तक कोविड के सबसे आम लक्षण क्या हैं?

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



- व्यक्तिगत लक्षणों के प्रबंधन के विवरण के लिए MyHealth.Alberta पर जाएं।
- नई शिक्षाओं को प्रतिबिंबित करने के लिए सूचना की लगातार समीक्षा की जाती है। उदाहरण के लिए, एक सामान्य लक्षण अत्यधिक थकान है, न कि केवल "थकान"। गतिविधि और व्यायाम लंबे समय तक कोविड से थकान वाले लोगों के लिए हानिकारक हो सकते हैं और यहां तक कि लक्षणों के बिगड़ने का कारण भी बन सकते हैं।
- अपनी व्यक्तिगत पुनर्वास योजना के बारे में सलाह के लिए, कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें या Rehabilitation Advice Line को 1-833-379-0563 पर कॉल करें।

मुझे कब तक लंबे समय के कोविड की समस्या होगी?

(How long will I have long COVID problems?)

- चूंकि लंबे समय तक कोविड काफी नया है, इसिलए यह अनुमान लगाना किठन है कि यह प्रत्येक व्यक्ति को कब तक प्रभावित करेगा। अधिकांश लोगों को उनके लक्षणों से निपटने के लिए कई हफ्तों या महीनों के बाद कुछ सुधार का अनुभव होता है, जो उनकी मदद करने के लिए जानकारी और सेवाओं का उपयोग करते हैं। कुछ लोगों के लिए, समस्याएं अधिक समय तक रह सकती हैं या सुधार सकती हैं, फिर दुबारा से बिगड़ जाती हैं।
- हर दिन आप कैसा महसूस कर रहे हैं, उसके अनुसार रुकना, आराम करना और गित करना महत्वपूर्ण है।

B. कब और कहाँ से सहायता प्राप्त करें

(B. When and where to find help)

मुझे कब 911 पर कॉल करना चाहिए या आपातकालीन विभाग में जाना चाहिए? (When should I call 911 or go to the Emergency Department?)

यदि आपको कोई मेडिकल इमरजेंसी है, तो आपको 911 पर कॉल करना चाहिए, जिसमें निम्न शामिल हो सकते हैं:

- सांस लेने में तकलीफ होना (आपकी सांस को पकड़ना मुश्किल है, एक बार में केवल 1 शब्द ही बोल पाता है)
- उठने में काफी कठिनाई होना
- बहुत भ्रमित महसूस करना
- होश खो देना या बेहोश हो जाना
- सीने में दर्द होना

मुझे अपने डॉक्टर को कब दिखाना चाहिए?

(When should I see my doctor?)

अपने डॉक्टर को देखना महत्वपूर्ण है यदि आप:

- आपके स्वस्थ होने को लेकर चिंतित हैं।
- सांस की कमी महसूस करते हैं और यह बेहतर नहीं हो रहा है, चाहे आप कुछ भी कोशिश करें।
- सामान्य रूप से आपके लिए आसान कामों को करने के दौरान सांस लेने में बहुत तकलीफ महसूस होना।
- आपको पता चले कि आपका ध्यान, याददाश्त, सोच या ऊर्जा का स्तर बेहतर नहीं हो रहा है।
- ऐसी समस्याएं हैं जो आपको आपकी नियमित गतिविधियों को करने से रोकती हैं या उन्हें करना मुश्किल बनाती हैं (उदाहरण के लिए खुद की देखभाल करना या काम या स्कूल वापस जाना)।
- उदास, बेचैन या तनावग्रस्त महसूस करना और इस भावना में सुधार नहीं होना।



अगर मुझे लंबे समय तक कोविड 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?)

- मरीजों और परिवारों के लिए संसाधनों की एक पूरी सूची AHS वेबसाइट पर है, जिसे "कोविड-19 के बाद स्वस्थ होना" कहा जाता है।
- Alberta के डॉक्टरों और स्वास्थ्य कर्मियों के पास इस बारे में जानकारी है कि लंबे समय तक कोविड के लक्षण वाले लोगों की देखभाल कैसे की जाए।
- आपको ऐसे क्लिनिक में भेजा जा सकता है जो लंबे समय तक कोविड में विशेषज्ञता रखता है।
 आपके स्थान के आधार पर वर्चुअल केयर का उपयोग किया जा सकता है।

मैं इलाज का खर्च वहन नहीं कर सकता/सकती जो मेरी स्वास्थ्य सेवा टीम कहती है कि मुझे इसकी आवश्यकता है। मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

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

- कभी-कभी जब आपको लंबे समय तक कोविड होता है, तो आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम सुझाव
 दे सकती है कि आपको श्वसन, व्यावसायिक या भौतिक चिकित्सा की आवश्यकता हो सकती है।
- AHS वेबसाइट पर ऊपर सूचीबद्ध सारी जानकारी और शिक्षा Alberta में रहने वाले लोगों के लिए निःशुल्क उपलब्ध है।
- अन्य सेवाओं के बारे में अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें जो आपके स्थानीय क्षेत्र में बिना किसी लागत या कम कीमत पर उपलब्ध हैं।

C. टीकाकरण

(C. Vaccination)

अगर मुझे लगता है कि मुझे लंबे समय से कोविड है, तो क्या मुझे अभी भी टीका लगवाना चाहिए?

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

- हाँ। Alberta Health Services दृढ़ता से अनुशंसा करती है कि लोग Alberta के कोविड-19 वैक्सीन कार्यक्रम के अनुसार पात्र होते ही पूरी तरह से टीका लगवा लें, चाहे उन्हें पहले से ही कोविड-19 हो या नहीं। कोविड होना वैक्सीन प्राप्त करने के समान नहीं है।
- यदि टीके या आपके स्वास्थ्य के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने पारिवारिक चिकित्सक या स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें।
- कुछ लोगों को पता चलता है कि टीकाकरण के बाद उनके लक्षण बदल जाते हैं, हालांकि, इस पर अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध हो रहे हैं।

