

# लामो समयसम्म देखिने COVID का लक्षण वा स्वास्थ्य सरोकारहरू - बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

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

## A. सामान्य जानकारी

(A. General information)

### लामो समयसम्म देखिने COVID भनेको के हो?

(What is Long COVID?)

- केही मानिसलाई COVID-19 भएपछि हप्तौं वा महिनौंसम्म शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू हुन्छन्। यसलाई कहिलेकाहीँ लामो समयसम्म देखिने COVID, "पछि हुने COVID", "COVID-19 पश्चातको सिन्ड्रोम" वा "COVID-19 पश्चातको अवस्था" भनिन्छ।

### कति जना मानिसलाई लामो समयसम्म देखिने COVID हुन्छ?

(How many people get Long COVID?)

- हामीले लामो समयसम्म देखिने COVID को बारेमा अन्य प्रान्तहरू र संसार भरिबाट Alberta मा जानकारी सङ्कलन गर्दै छौं। केही अनुसन्धानका अध्ययनहरूले COVID-19 लागेका मध्ये लगभग 10% मानिसहरूलाई 12 हप्ता वा सोभन्दा बढी समयसम्म लक्षणहरू देखिने तर उक्त सङ्ख्या 25% जति उच्च हुन सक्ने देखाएका छन्।

### केही मानिसलाई किन लामो समयसम्म देखिने COVID हुन्छ?

(Why do some people get Long COVID?)

- केही मानिसलाई हप्तौं वा महिनौंसम्म लक्षणहरू देखिने र केहीलाई नदेखिने कारण हामीलाई थाहा छैन। अनुसन्धान जारी छ।
- लामो समयसम्म देखिने COVID ले जो कोहीलाई पनि प्रभाव पार्न सक्छ – वृद्ध वा युवा मानिस, स्वस्थ मानिस र अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू भएका वा नभएका मानिस। तपाईं पहिले COVID-19 को कारण अस्पतालमा भर्ना हुनुभएको वा मध्यम लक्षणहरू मात्र देखिएको अवस्थामा यस्तो हुन सक्छ।

### लामो समयसम्म देखिने COVID का एकदमै सामान्य सङ्केतहरू के-के हुन्?

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

- मानिसलाई निम्न क्षेत्रहरूमा एक वा सोभन्दा बढी समस्याहरू हुन सक्छन्:

सास फेर्ने / श्वासप्रश्वास सम्बन्धी	<ul style="list-style-type: none"> <li>श्वासको कमी महसुस गर्ने</li> <li>नरोक्किने खोकी लाग्ने</li> <li>नाक बुझिने (बन्द हुने)</li> </ul>
पीडा हुने	<ul style="list-style-type: none"> <li>जोर्नी र/वा मांसपेशी दुख्ने</li> <li><a href="#">Sore throat</a> (घाँटी दुख्ने)</li> <li><a href="#">Headaches</a> (टाउको दुख्ने)</li> </ul>
आँखा / कानहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Changes to your vision</a> (आफ्नो दृष्टिमा परिवर्तनहरू)</li> <li><a href="#">Changes to your hearing</a> (आफ्नो श्रवण शक्तिमा परिवर्तनहरू)</li> <li><a href="#">Ringing in your ears</a> (कान बज्ने (टिन्निटस))</li> </ul>
कमजोरी हुने / थकाइ लाग्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>एकदमै कमजोर र/वा थकित महसुस गर्ने</li> <li>कुनै गतिविधिपछि नराम्रो महसुस गर्ने</li> <li>निदाउन गाह्रो हुने</li> </ul>
खाने / पचाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>खान, पिउन, निल्ल गाह्रो हुने</li> <li>स्वाद र/वा गन्धको कमी हुने</li> </ul>

# लामो समयसम्म देखिने COVID का लक्षण वा स्वास्थ्य सरोकारहरू -

## बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

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

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <a href="#">Diarrhea</a> (पखाला लाग्ने), <a href="#">constipation</a> (कब्जियत हुने), <a href="#">nausea and vomiting</a> (वाकवाकी लाग्ने र वान्ता हुने)</li></ul>
मानसिक स्वास्थ्यका लक्षणहरू	<ul style="list-style-type: none"><li>○ भ्रम हुने / सोचाइमा परिवर्तन हुने</li><li>○ स्मरण शक्ति र/वा एकाग्रतामा समस्या हुने</li><li>○ उदासी</li><li>○ चिन्ता</li><li>○ तनाव</li></ul>
अन्य शारीरिक लक्षणहरू	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <a href="#">Fast or irregular heart beat</a> (छिटो वा अनियमित हृदय गति)</li><li>○ <a href="#">Fever</a> (ज्वरो आउने)(निको नहुने वा आउने र जाने)</li><li>○ <a href="#">Feeling dizzy</a> (रिङ्गटा लागेको महसुस गर्ने)</li><li>○ <a href="#">Skin rash</a> (छालामा खटिरा आउने)</li></ul>

### लामो समयसम्म देखिने COVID का समस्याहरू कति समयसम्म रहने छन्?

(How long will I have Long COVID problems?)

- लामो समयसम्म देखिने COVID एकदमै नयाँ भएकोले, यसले प्रत्येक व्यक्तिलाई कसरी प्रभाव पार्ने छ भनी अनुमान लगाउन कठिन हुन्छ। धेरैजसो मानिसहरू आफूलाई मद्दत मिल्ने जानकारी र सेवाहरू प्रयोग गरेर आफ्ना समस्याहरूसँग सामना गरेको केही हप्तापछि निको हुन्छन्। केही मानिसहरूमा समस्याहरू थप गम्भीर हुन्छन् र लामो समयसम्म रहिरहन्छन्।

### लामो समयसम्म देखिने COVID लागेका मानिसहरू अझै पनि सङ्क्रामक हुन्छन्?

(Are people with Long COVID still contagious?)

- मौलिक COVID-19 सङ्क्रमणबाट मुक्त भएको व्यक्ति अझै पनि सङ्क्रामक हुने सम्भावना छैन। यद्यपि, जारी Public Health रोकथाममूलक उपायहरूका पालना गर्नुपर्छ। यदि कुनै व्यक्तिमा COVID-19 हुन सक्ने नयाँ समस्याहरू विकास भएमा, उहाँहरूले खोप लगाइसकेको भएपनि आइसोलेट हुनुपर्छ र परीक्षण गराउनुपर्छ।

## B. कहिले र कहाँ मद्दत फेला पार्ने

(B. When and where to find help)

### मैले 911 मा कहिले फोन गर्नुपर्छ वा आपतकालीन विभाग (Emergency Department) मा कहिले जानुपर्छ?

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

- तपाईंलाई निम्न समावेश हुन सक्ने चिकित्सा आपतकालीन अवस्था छ भने:
- श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने (श्वास फेर्न गाह्रो हुने, एक पटकमा 1 शब्द मात्र भन्न सक्षम हुने)
- उठ्नमा कठिनाई भइरहेको छ
- एकदमै भ्रमित महसुस गर्ने
- होश गुमाउने वा बेहोश हुने
- छाती दुख्ने

# लामो समयसम्म देखिने COVID का लक्षण वा स्वास्थ्य सरोकारहरू -

## बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

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

### मैले मेरो चिकित्सकलाई कहिले भेट्नुपर्छ?

(When should I see my doctor?)

- सबैजनाका लागि COVID-19 लागेपछि राम्रो अवस्थामा आउने कुरा फरक-फरक हुन्छ। तपाईंलाई निम्न कुराहरू भएमा, आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ:
  - आफ्नो स्वास्थ्यलाभको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ
  - श्वासको कमी भएको महसुस हुने वा तपाईंले जे प्रयास गरेतापनि राम्रो भइरहेको छैन
  - आफूलाई सामान्यतया सजिलो हुने कार्य गर्दा पनि श्वासको एकदमै कमी भएको महसुस हुने
  - आफ्नो ध्यानकर्षण, स्मरण, सोच्ने शक्ति वा उर्जा स्तरहरू राम्रो भइरहेका छैनन्
  - आफ्ना नियमित गतिविधिहरू गर्नबाट रोक्ने वा कठिन बनाउने समस्याहरू हुने - उदाहरणका लागि, आफ्नो ख्याल राख्ने वा काम वा विद्यालय जाने
  - उदास, चिन्तित वा तनावग्रस्त महसुस गर्ने र यो भावना राम्रो भइरहेको छैन

### मलाई लामो समयसम्म देखिने COVID का सङ्केतहरू देखिएमा, मैले जानकारी र मद्दत कसरी प्राप्त गर्न सक्छु?

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

- विशेषगरी, COVID-19 को कुरा आउँदा सबैजनाको अवस्था भिन्न-भिन्न हुन्छ। धेरैजसो मानिसहरू लामो समयसम्म देखिने COVID बाट स्वास्थ्यलाभ हुनका लागि आफ्नो स्याहार आफै गर्न सक्छन् तर अन्यलाई थप स्याहार गर्न आवश्यक पर्न सक्छ। निम्न सूचीमा तपाईंलाई आफ्ना लक्षणहरूको स्याहार आफै गर्नमा मद्दत गर्ने विकल्पहरू समावेश छन्:
  - **Alberta मा बस्ने मानिसहरूका** लागि स्वयं-व्यवस्थापन स्रोत बनाइएको छ। यो [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca) वेबसाइटमा फेला पार्न सकिन्छ। तपाईं आफूलाई भइरहेको समस्या(हरू) को आधारमा पृष्ठ खोज्न सक्नुहुन्छ। यो स्रोत 13 वटा भाषामा उपलब्ध छ।
  - **बिरामीहरूका लागि जानकारी** “[Getting Healthy after COVID-19](#)” (COVID-19 पश्चात स्वस्थ हुने) भनिने AHS वेबसाइटमा पोस्ट गरिएको छ। यो साइट नियमित आधारमा अद्यावधिक गरिने छ ताकि यसमा एकदमै नवीनतम जानकारी होस्।
  - **Rehabilitation Advice Line** (1-833-379-0563) भनेको लामो समयसम्म देखिने COVID का सङ्केतहरू देखिएका मानिसहरू सहित 18 वर्षभन्दा बढी उमेरका Alberta मा बस्ने मानिसहरूका लागि निःशुल्क पुनर्सुधार सुझाव र सामान्य स्वास्थ्य जानकारी दिने एक टेलिफोन सेवा हो। पेशेवर थेरापिस्ट वा शारीरिक चिकित्सा थेरापिस्टहरूले शारीरिक समस्याहरूमा मद्दत गर्ने गतिविधि र व्यायामहरूबारे जानकारी उपलब्ध गराउनुहुन्छ।
  - **Health Link** (811) भनेको सामान्य स्वास्थ्य जानकारीको साथमा नर्स, औषधि बिक्रेता र आहार विशेषज्ञहरूबाट निःशुल्क सुझाव प्रदान गर्ने अर्को टेलिफोन विकल्प हो। यो लाइन बिदाहरू सहित दिनको 24 घण्टा खुला हुन्छ।
  - **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) ले मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम र सेवाहरूबारे निःशुल्क गोपनीय र नामरहित सुझाव दिन्छ। यो लाइन बिदाहरू सहित दिनको 24 घण्टा खुला हुन्छ। वेबपृष्ठमा थप मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू फेला पार्न सकिन्छ: [COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#)।

# लामो समयसम्म देखिने COVID का लक्षण वा स्वास्थ्य सरोकारहरू -

## बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

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

- आफ्नो स्वास्थ्यलाभमा मद्दत गर्न सही प्रकारको जानकारी र/वा स्याहार प्राप्त गर्नमा मद्दत गर्नका लागि आफ्नो **पारिवारिक चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा टोलीलाई** सम्पर्क गर्नुहोस्।
- **"COVID-19 पछि तपाईंलाई स्वास्थ्यलाभमा सहायता गर्ने" (Supporting Your Recovery after COVID-19)** शैक्षिक कक्षाहरू Alberta स्वस्थकर जीवनयापन कार्यक्रम Alberta Healthy Living Program मार्फत उपलब्ध छन्। तपाईं [here](#) (यहाँ) अनलाइनमा दर्ता गर्न वा 403-943-2584 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।
- लामो समयसम्म देखिने COVID का लक्षणहरू अनुभव गरिरहेका अन्य व्यक्तिहरूसँग जोडिन Facebook र Twitter मा **अनलाइन फोरम** मा सामेल हुने विचार गर्नुहोस्।

### म सानो समुदायमा बस्छु। म ठूलो सहरमा बस्ने कोही व्यक्तिले जस्तै एउटै मद्दत प्राप्त गर्नका लागि सक्षम हुने छु?

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

- Alberta भरिका चिकित्सक र स्वास्थ्य सेवा कामदारहरू (पारिवारिक चिकित्सक र सामुदायिक स्याहार प्रदायकहरू सहित) ले लामो समयसम्म देखिने COVID का सङ्केतहरू भएका मानिसहरूका लागि स्याहार कसरी प्राप्त गर्ने भन्नेबारे जानकारी प्राप्त गरिरहेका छन्।
- भर्चुअल स्याहारको प्रयोग पनि स्याहार गरे जस्तै हो।
- लामो समयसम्म देखिने COVID मा विशिष्ट क्लिनिकहरू छन् तर यो समयमा Calgary र Edmonton मा मात्र उपलब्ध छन्। तपाईंलाई विशेषीकृत क्लिनिकमा जान आवश्यक छ वा छैन भनी तपाईंको चिकित्सक वा अन्य स्वास्थ्य सेवा कामदारहरू निर्णय गर्नु हुने छ।

### मेरो स्वास्थ्य सेवा टोलीले मलाई आवश्यक छ भनी बताउने उपचार म वहन गर्न सक्दैन। मैले के गर्न सक्छु?

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

- केहिलेकाहीं तपाईंलाई लामो समयसम्म देखिने COVID हुँदा, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टोलीले तपाईंलाई श्वासप्रश्वास सम्बन्धी, पेशेवर वा शारीरिक थेरापी आवश्यक हुन सक्छ भनी सुझाव दिन सक्नुहुन्छ।
- लामो समयसम्म देखिने COVID लागेका धेरै मानिसहरू स्वास्थ्यलाभ हुँदै जाँदा आफ्ना समस्याहरूको ख्याल राख्न सक्नुहुन्छ। माथि सूचीबद्ध सबै जानकारी Alberta मा बस्ने मानिसहरूका लागि निःशुल्कमा "मैले जानकारी कसरी प्राप्त गर्न सक्छु" खण्डमा उपलब्ध छ।
- तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा निःशुल्क वा छुटप्राप्त लागतमा उपलब्ध हुने अन्य सेवाहरू बारे आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

# लामो समयसम्म देखिने COVID का लक्षण वा स्वास्थ्य सरोकारहरू -

## बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

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

### C. खोप

(C. Vaccination)

## मलाई लामो समयसम्म देखिने COVID भएको जस्तो लाग्छ भने, के मैले अझै पनि खोप लगाउनुपर्छ?

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

- Alberta Health Services ले मानिसहरूलाई पहिले नै COVID-19 भएतापनि वा नभएतापनि उहाँहरू [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (Alberta को COVID-19 खोप कार्यक्रम) को अनुसार योग्य हुना साथ खोप लगाउन सुझाव दिन्छ। तपाईंसँग खोप वा आफ्नो स्वास्थ्यबारे प्रश्नहरू छन् भने, आफ्नो परिवार चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा टोलीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- केही मानिसले खोपपछि आफ्ना लक्षणहरू परिवर्तन भएको फेला पार्छन्, यद्यपि, यसको बारेमा अध्ययन गर्न थप अनुसन्धान भइरहेको छ।