

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ - ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

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

A. ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

(A. General information)

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

(What is Long COVID?)

- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ "ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ", "ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ", "ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਿੰਡਰੋਮ" ਜਾਂ "ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਥਿਤੀ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(How many people get Long COVID?)

- ਅਸੀਂ Alberta, ਹੋਰਨਾਂ ਸੂਬਿਆਂ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ 10% ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਖਿਆ 25% ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(Why do some people get Long COVID?)

- ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਖੋਜ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਲੋਕ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਭਰਤੀ ਹੋਏ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਸਨ।

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹਨ?

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

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

| | |
|------------------------|---|
| ਸਾਹ ਲੈਣਾ / ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ | <ul style="list-style-type: none"> ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਬੰਦ ਨੱਕ (ਕਨਜੈਸ਼ਨ) |
| ਦਰਦ | <ul style="list-style-type: none"> ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ Sore throat (ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼) Headaches (ਸਿਰਦਰਦ) |
| ਅੱਖਾਂ / ਕੰਨ | <ul style="list-style-type: none"> Changes to your vision (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ) Changes to your hearing (ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ) Ringing in your ears (ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (ਟਿੰਨੀਟਸ)) |
| ਕਮਜ਼ੋਰੀ / ਥਕਾਵਟ | <ul style="list-style-type: none"> ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ |

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ - ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

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

| | |
|---------------------|---|
| ਖਾਣਾ / ਹਾਜ਼ਮਾ | <ul style="list-style-type: none"> ○ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ○ ਸੁਆਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ○ Diarrhea (ਦਸਤ), constipation (ਕਬਜ਼), nausea and vomiting (ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ) |
| ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ | <ul style="list-style-type: none"> ○ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਣਾ / ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ○ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ○ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ○ ਬੇਚੈਨੀ ○ ਤਣਾਅ |
| ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ | <ul style="list-style-type: none"> ○ Fast or irregular heart beat (ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ) ○ Fever (ਬੁਖਾਰ (ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜਾਂਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਆਂਉਂਦਾ/ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)) ○ Feeling dizzy (ਫੁੱਲਾਫੁੱਲਾ ਜਾਂ ਠੱਲ੍ਹਾ) ○ Skin rash (ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ) |

ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਗੀਆਂ?

(How long will I have Long COVID problems?)

- ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਨਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਰੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਕ ਹਨ?

(Are people with Long COVID still contagious?)

- ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਮੂਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਕ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਿਰੰਤਰ Public Health ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ।

B. ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਲਈ ਜਾਵੇ

(B. When and where to find help)

ਮੈਨੂੰ 911 ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 1 ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਪਾਉਣਾ)

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ - ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

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

- ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮੂਰਛਿਤ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

(When should I see my doctor?)

- ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ:
 - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
 - ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
 - ਜੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸੋਚ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ
 - ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਬਿਹਤਰ ਨਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

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

- ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - Alberta ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ **ਸਵ-ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਾਧਨ** ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪੰਨਾ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੰਸਾਧਨ 13 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
 - **ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ** "[Getting Healthy after COVID-19](#)" (ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ) ਨਾਮਕ AHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।
 - [Rehabilitation Advice Line](#) (1-833-379-0563) ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ Alberta ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਪੁਨਰਵਾਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿੱਤਾਮਈ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
 - **Health Link** (811) ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਜੋ ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ, ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ - ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

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

- **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਅਨਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਧੇਰੇ ਸੰਸਾਧਨ ਇਸ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: [COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#).
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ **ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ** ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- Alberta Healthy Living Program ਦੇ ਰਾਹੀਂ **“ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ” (Supporting Your Recovery after COVID-19)** ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ [here](#) (ਇੱਥੇ) ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 403-943-2584 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ Facebook ਅਤੇ Twitter 'ਤੇ ਜੁੜਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ **ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ** ਨਾਲ ਜੁੜਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਦਦ ਪਾ ਸਕਾਂਗਾ/ਸਕਾਂਗੀ?

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

- ਪੂਰੇ Alberta ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ Community Care ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸੇਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ Calgary ਅਤੇ Edmonton ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਹਾਰਤ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੈਂ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

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

- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿੱਤਾਮਈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। "ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ" ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ Alberta ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘਟਾਈ ਗਈ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ - ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

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

C. ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

(C. Vaccination)

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

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

- Alberta Health Services ਵੱਲੋਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (Alberta ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਮੁਤਾਬਕ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਖੋਜ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।