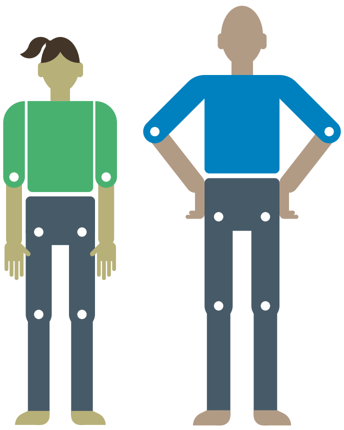
World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

بحالی کے لیے معاونت: COVID-19 سے متعلقہ بیماری کے بعد خود کا انتظام

دوسرا ایڈیشن



نام:

COVID-19 کی علامات کا آغاز (تاریخ):

یہ کتابچہ دیے جانے کی تاریخ:

کتابچہ فراہم کرنے والے ہیلتھ کیئر
پروفیشنل کا نام اور رابطے کی تفصیلات:

مقامی صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات
کا نام اور رابطے کی تفصیلات:

بحالی کی معاونتی سہولیات کا
نام اور رابطے کی تفصیلات:

یہ کتابچہ کس کے لیے ہے؟

یہ کتابچہ COVID-19 سے صحت یاب ہونے والے بالغ افراد کے لیے معاونت اور مشورے فراہم کرتا ہے۔ اسے بیماری کے باعث ہسپتال میں داخل ہونے کے بعد افراد اور کمیونٹی کے وہ لوگ جنہیں ہسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت نہیں تھی، استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ کتابچہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد سے ملنے والی دیکھ بھال کو مزید تقویت دے سکتا ہے۔

یہ اس کتابچے کا دوسرا ایڈیشن ہے جو پہلی بار 2020 کے وسط میں شائع ہوا تھا جس میں حصوں کی اپ ڈیٹس اور نئے موضوعات شامل ہیں، اور جو پچھلے سال کی حالت اور بحالی کے بارے میں ہم نے جو سیکھا ہے، اس کا احاطہ کرتا ہے۔

یہ کتابچہ بحالی کے پیشہ ور افراد نے COVID-19 سے صحت یاب ہونے والے لوگوں کی مشاورت کے ساتھ لکھا تھا۔ اگرچہ پڑھنے میں آسانی کے لیے حوالہ جات نہیں دکھائے گئے ہیں، لیکن مشورے ثبوت پر مبنی ہیں۔ بعد از COVID-19 بحالی کے بارے میں ایسی کئی چیزیں ہیں جو ہم اب بھی نہیں جانتے، اور شواہد تیزی سے سامنے آ رہے ہیں۔

COVID-19 طویل المیعاد صحت کے مسائل اور علامات کا سبب بن سکتا ہے جو روزمرہ کی سرگرمیوں میں مداخلت پیدا کرتی ہیں۔ بعض صورتوں میں، یہ 12 ہفتوں سے زیادہ برقرار رہ سکتے ہیں، جنہیں اب بعد از COVID-19 حالات کہا جاتا ہے، اور جنہیں طویل COVID، یا بعد از COVID-19 سنڈروم بھی کہا جاتا ہے۔ علامات عام طور پر وقت کے ساتھ بہتر ہوتی ہیں اور یہ کتابچہ ان عام علامات کو خود سنبھالنے کے لیے کچھ عملی تجاویز پیش کرتا ہے۔ اگر علامات خراب ہو رہی ہوں یا وقت کے ساتھ بہتر نہ ہو رہی ہوں، تو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کے جائزے کی ضرورت ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اس کتابچے کو تھوڑا تھوڑا کر کے پڑھنا چاہیں، اور ان حصوں کے ساتھ شروع کرنا چاہیں جن کا تعلق ان علامات سے ہے جن کے لیے آپ سب سے زیادہ مدد چاہتے ہیں۔

مزید برآں، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد اس کتابچے میں موجود مشوروں کو آپ کے لئے مخصوص کرنے کے لیے تجاویز پیش کر سکتے ہیں۔ کتابچے میں دیے گئے مشوروں کو کسی انفرادی بحالی کے پروگرام یا کسی بھی مشورے کی جگہ نہیں لینا چاہیے جو آپ کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد نے دی ہو۔

آپ کے گھر والے اور دوست آپ کے صحت یابی کے دوران آپ کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں، اور انہیں یہ کتابچہ فراہم کرنا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

یہ کتابچہ مندرجہ ذیل شعبہ جات کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے:

”خطرے کی علامات“ جنہیں صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کی فوری توجہ کی ضرورت ہے۔ 4

سانس کی تکلیف کا انتظام 5

جسمانی سرگرمی اور ورزش 8

توانائی کا بچاؤ اور تھکاوٹ کا انتظام 14

اپنی آواز کے ساتھ مسائل کا انتظام 16

نگھلنے کے مسائل کا انتظام 17

غذائیت، بشمول بو اور ذائقہ کے مسائل 18

توجہ، یاد داشت، اور واضح طور پر سوچ سے وابستہ مسائل کا انتظام 19

تناؤ، اضطراب، افسردگی اور نیند کے مسائل کا انتظام 20

درد کا انتظام 22

کام پر واپسی 23

علامات ٹریک کرنے کی ڈائری 24

”خطرے کی علامات“ جنہیں صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کی فوری توجہ کی ضرورت ہے۔

ایسی کچھ طبی پیچیدگیاں ہیں جو COVID-19 سے صحت یاب ہونے کے دوران پیدا ہوسکتی ہیں جن کا فوری طبی جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ کسی بھی ”خطرے کی علامت“ کا سامنا ہونے کی صورت میں صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے رابطہ کرنا ضروری ہے:

- آپ کو کم سے کم سرگرمی کے بعد سانس لینے میں شدید دشواری کا سامنا ہوتا ہے جو صفحہ 5 پر بیان کردہ سانس کی تکلیف کو کم کرنے کی کسی بھی پوزیشن سے بہتر نہیں ہوتی؛
- آرام کے دوران آپ کی سانس لینے میں جس قدر دشواری پیش ہورہی ہے، اس میں ایسی تبدیلی پیش آتی ہے جو صفحہ نمبر 7 پر بیان کردہ سانس کنٹرول کرنے کی تکنیکوں سے بہتر نہیں ہوتی؛
- بعض پوزیشنز میں یا ورزش یا کسی سرگرمی کے دوران آپ کو سینے میں درد، دل کی دھڑکن تیزی سے بڑھنے یا چکر محسوس ہو؛
- آپ کی الجھن بڑھ رہی ہو یا آپ کو بولنے یا بات سمجھنے میں دشواری ہو رہی ہو؛
- آپ کے چہرے، بازو یا ٹانگ میں، خاص طور پر جسم کی ایک طرف نئی کمزوری پیدا ہو؛ اور/یا
- آپ کے اضطراب میں اضافہ ہو یا موڈ خراب ہوجائے، یا آپ کو خود کو نقصان پہنچانے کے خیالات آنے لگیں۔

دیگر پریشان کن علامات پیش آنے کی صورت میں آپ کو صحت کے پیشہ ور افراد کے پاس جانا چاہئے۔

سانس کی تکلیف کا انتظام

COVID-19 کے باعث بیمار ہونے کے بعد سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا عام ہے۔ بیماری کے دوران طاقت اور تندرستی میں کمی اور خود بیماری کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کی سانس بہت آسانی سے اکھڑنا شروع ہوجائے۔ سانس لینے میں دشواری کا سامنا اضطراب کا باعث بن سکتا ہے، جس سے سانس کی تکلیف بدتر ہو سکتی ہے۔ پرسکون رہنا اور اپنی سانس کی تکلیف پر قابو پانے کا بہترین طریقہ سیکھنا فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔

یاد رکھیں کہ مشقت کرتے وقت، جیسے کہ سیڑھیاں چڑھتے وقت، زیادہ سانس لینے میں دشواری کا شکار ہونا عام بات ہے، لیکن اسے ایک ایسی سطح پر بحال ہونا چاہیے جہاں آپ چند منٹ آرام کے بعد سانس لینے کے بارے میں نہ سوچ رہے ہوں۔ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ صحت یاب ہونے یا سرگرمیوں میں اضافے کے ساتھ آپ کی سانس لینے میں مشکل پیش آنے کا مسئلہ کم ہوجانا چاہیے، لیکن اس وقت تک مندرجہ ذیل پوزیشنز اور تکنیکیں اس کے انتظام میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔

سانس کی تکلیف کو کم کرنے کی پوزیشنیں

کچھ پوزیشنیں موجود ہیں جو آپ کی سانس کی تکلیف کو کم کرسکتی ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کو آزما کر دیکھیں کہ کونسی پوزیشنز آپ کے لئے مفید ثابت ہوسکتی ہیں۔ آپ زیادہ آسانی سے سانس لینے کے لئے ان میں سے کسی بھی پوزیشن میں رہنے کے دوران نیچے دی گئی سانس لینے کی تکنیکوں کو بھی آزما سکتے ہیں۔

اپنے جسم کے ایک طرف کو اونچا کر کے لیٹنا

اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا موڑ کر، اپنے سر اور گردن کو سہارا دیتے ہوئے، تکیے کے ذریعے اپنے جسم کے ایک حصے پر لیٹنا۔

سیدھے لیٹنا

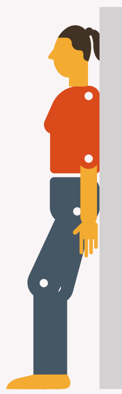
پیٹ کے بل لیٹنے سے سانس لینے میں دشواری کم کی جاسکتی ہے. یہ ہر کسی کے لئے آرام دہ نہیں ہے، لیکن اس پوزیشن پر غور کیا جاسکتا ہے۔

آگے جھک کر بیٹھنا (سامنے کوئی میز رکھے بغیر)

کرسی پر بیٹھیں، اپنے بازوؤں کو اپنی گود میں یا کرسی کے بازوؤں پر آرام سے رکھنے کے لیے آگے کی طرف جھک جائیں۔

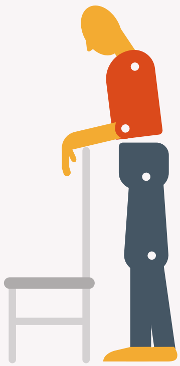
آگے جھک کر بیٹھنا

ایک میز پر بیٹھیں، اپنے سر اور گردن کو تکیے پر اور اپنے بازوؤں کو میز پر رکھتے ہوئے اپنے کمر سے خود کو آگے جھکائیں۔ آپ اسے تکیے کے بغیر بھی آزما سکتے ہیں اور اپنے سر کو اپنے ہاتھوں پر رکھ سکتے ہیں۔



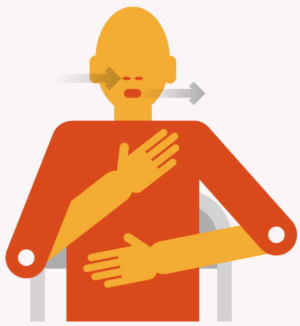
پیٹھ کے سہارے کے ساتھ کھڑا ہونا

اپنی پیٹھ کو دیوار سے ٹکا کر اور اپنے ہاتھوں کو اپنی طرف رکھتے ہوئے جھکیں۔ اپنے پیروں کو دیوار سے تقریباً 30 سینٹی میٹر دور اور تھوڑا سا الگ رکھیں۔



آگے جھک کر کھڑے ہونا

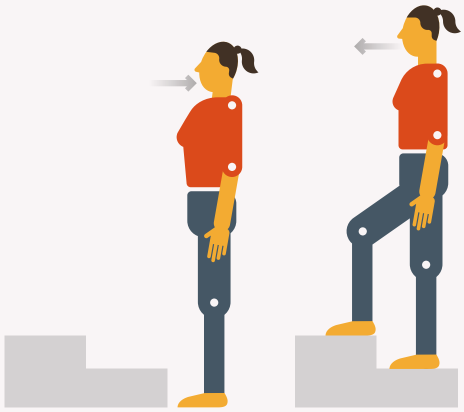
کھڑے ہونے کے دوران، کھڑکی یا دیگر مستحکم سطح کی طرف آگے جھکیں۔



1. کنٹرول شدہ طریقے سے سانس لینا

یہ تکنیک آپ کو آرام کرنے اور اپنی سانسوں کو کنٹرول کرنے میں مدد دے گی۔

- آرام دہ اور معاون پوزیشن میں بیٹھیں۔
- ایک ہاتھ اپنے سینے پر اور دوسرا پیٹ پر رکھیں۔
- صرف اس صورت میں جب یہ آپ کو آرام کرنے میں مدد کرتا ہے، اپنی آنکھیں بند کریں (ورنہ انہیں کھلا چھوڑ دیں) اور اپنی سانس لینے پر توجہ دیں۔
- آہستہ آہستہ اپنی ناک سے سانس لیں (یا منہ سے سانس لیں اگر آپ ایسا کرنے سے قاصر ہیں) اور پھر اپنے منہ سے باہر نکالیں۔
- آپ جیسے جیسے سانس لیں گے، آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے پیٹ پر رکھا ہاتھ آپ کے سینے پر رکھے ہاتھ سے زیادہ اٹھتا ہے۔
- ہر ممکنہ حد تک کوشش کریں کہ کم سے کم محنت کریں اور اپنی سانسوں کو آہستہ، آرام دہ اور ہموار بنائیں۔



2. مخصوص رفتار کے ساتھ سانس لینا

اس کی مشق اس وقت مفید ثابت ہوتی ہے جب آپ ایسی سرگرمیاں انجام دے رہے ہوں جن میں زیادہ محنت لگ سکتی ہے یا جن کے دوران آپ کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا ممکن ہو، جیسے کہ سیڑھیاں چڑھنا یا پہاڑی چڑھنا۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ جلدی کرنے کی ضرورت نہیں ہے، اور آپ آرام کر سکتے ہیں۔

- سرگرمی کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنے کے بارے میں سوچیں تاکہ آخر میں تھکے بغیر یا سانس لینے میں دشواری کے بغیر اسے انجام دینے میں آسانی ہو۔
- سرگرمی کی کوشش کرنے سے پہلے، مثال کے طور پر، قدم سیڑھی پر رکھنے سے پہلے، سانس اندر لیں۔
- کوشش کرنے کے دوران، مثال کے طور پر، سیڑھی چڑھنے کے دوران، سانس باہر نکالیں۔
- آپ کو اپنی ناک کے ذریعے سانس لینے اور اپنے منہ سے سانس باہر نکالنا زیادہ مفید لگ سکتا ہے۔

جسمانی سرگرمی اور ورزش

ہسپتال میں وقت گزارنے، یا طویل عرصے تک COVID-19 کے ساتھ گھر میں بیمار رہنے کے باعث آپ کے پٹھوں کی طاقت اور برداشت میں نمایاں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اپنے پٹھوں کی طاقت اور برداشت کو دوبارہ حاصل کرنے کے لیے ورزش ضروری ہے، لیکن اس کا محفوظ ہونا اور COVID-19 کی دیگر علامات کے ساتھ انتظام کرنے کی ضرورت ہے۔

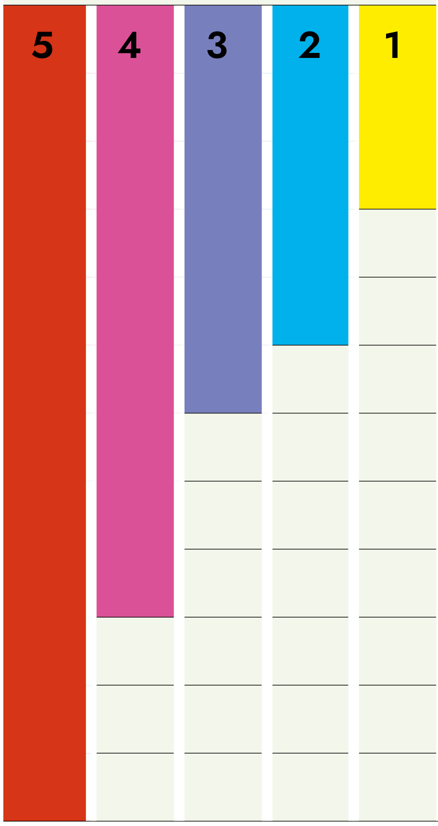
کم سے کم مشقت کے بعد تھکاوٹ اور دیگر علامات (جسے "کریشنگ" یا "دوبارہ لگنا" کہا جاتا ہے) بھی بڑھ سکتی ہیں۔ اسے سائنسی اصطلاحات میں "بعد از مشقت بیماری"، یا مختصراً PEM کا نام دیا گیا ہے۔ عام طور پر جسمانی یا ذہنی مشقت کے بعد چند گھنٹوں یا چند روز بعد حالت بگڑتی ہے۔ صحت یابی میں عام طور پر 24 گھنٹے یا اس سے زیادہ وقت لگتا ہے اور یہ آپ کی توانائی، توجہ، نیند اور یادداشت کو متاثر کر سکتا ہے اور پٹھوں/جوڑوں کے درد اور فلو سے ملتی جلتی علامات کا سبب بن سکتا ہے۔

آپ PEM کا شکار ہونے کی صورت میں آپ کو PEM کا سبب بننے والی ورزش اور ایسی سرگرمیوں سے پرہیز کرنے اور اپنی توانائی کو بچانے کی کوشش کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ PEM کا شکار نہیں ہوتے تو آپ اپنی فٹنش کو بہتر بنانے کے لئے آہستہ آہستہ اپنی سرگرمی بڑھا سکتے ہیں یا ورزش کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی سرگرمی کو بتدریج بڑھانے کے لئے رہنما کے طور پر **Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) Category Ratio CR-10 Scale (اگلا صفحہ دیکھیں)** کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ پیمانہ 0 (کوئی بھی مشقت نہیں) سے لے کر 10 (سب سے زیادہ مشقت) کے پیمانے پر تخمینہ لگاتا ہے کہ آپ کے خیال میں آپ نے کتنی مشقت کی ہے۔

مختلف افراد، یا مختلف اوقات پر ایک ہی سرگرمی کو مختلف RPE اسکورز دیں گے۔ مثال کے طور پر، آپ آہستہ سے چلنے کو RPE 1 (انتہائی ہلکی) کا اسکور دے سکتے ہیں، لیکن ممکن ہے کہ کوئی دوسرا شخص یا کسی دوسرے روز آپ ہی اسی سرگرمی کو 4 (کچھ حد تک مشکل) کا اسکور دیں۔ آپ اپنی حالت کی نگرانی اور اپنی سرگرمی میں اضافے کی رہنمائی کے لئے اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں اور ان کے RPE اسکورز لکھ سکتے ہیں۔

Borg CR-10	
سکور	محنت کی سطح
0	آرام/کوئی مشقت نہیں۔
1	واقعی آسان/انتہائی ہلکا
2	آسان/بہت ہلکا
3	درمیانی/ہلکا
4	کچھ حد تک مشکل
5	سخت (بھاری)
6	
7	بہت مشکل
8	
9	انتہائی مشکل
10	زیادہ سے زیادہ مشقت

مراحل



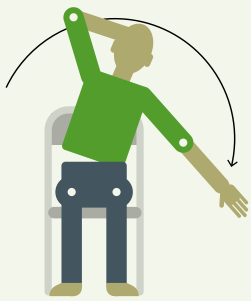
ورزش کے مراحل

آپ کو پانچ مراحل میں ورزش دوبارہ شروع کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ مندرجہ ذیل حصوں میں ان مراحل کی تجویز پیش کی گئی ہے اور سرگرمیوں کے لئے مشورے فراہم کئے گئے ہیں۔ اگلے مرحلے پر جانے سے پہلے کم از کم سات روز تک ہر مرحلے پر رہیں۔ اگر آپ کو مشکل محسوس ہوتی ہے یا آپ کی علامات مزید بگڑ جائیں تو ایک مرحلے پیچھے چلے جائیں۔ کسی بھی "خطرے کی علامات"، جیسے کہ چھاتی میں درد یا چکر آنے، کا شکار ہونے کی صورت میں آپ کو فوری طور پر رکنا چاہیے اور اپنے ورزش کے پروگرام کو اس وقت تک دوبارہ شروع نہیں کرنا چاہیے جب تک کوئی صحت کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی پیشہ ور آپ کا معائنہ نہ کر لے۔

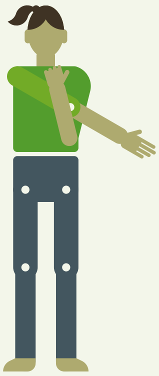
مرحلہ 1۔
ورزش دوبارہ شروع کرنے کی تیاری (آپ کا RPE اسکور 0-1)

کچھ مثالیں: کنٹرول شدہ سانس لینے کی مشقیں (صفحہ 3 دیکھیں)، ہلکے سے چلنا، سٹریچ کرنا اور توازن کی ورزش۔ اگر ان میں سے کسی کے لیے آپ کا RPE سکور 1 سے زیادہ ہو تو اس مرحلے میں انہیں کرنے سے گریز کریں۔

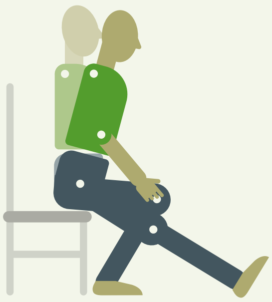
آپ بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر اپنے پٹھوں کو سٹریچ کر سکتے ہیں۔ ہر اسٹریچ کو آہستہ سے انجام دیا جانا چاہئے، اور آپ کو ہر ایک کو 15-20 سیکنڈ تک قائم رکھنا چاہئے۔



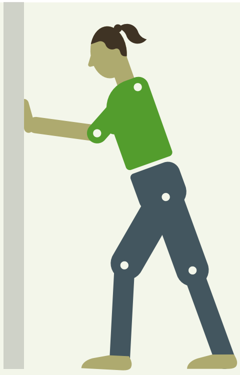
اپنے دائیں بازو کو چھت کی طرف اٹھائیں اور پھر تھوڑا سا بائیں طرف جھک جائیں۔ آپ کو اپنے جسم کے دائیں جانب کھنچاؤ محسوس ہونا چاہیے۔ دوسری طرف دہرائیں۔



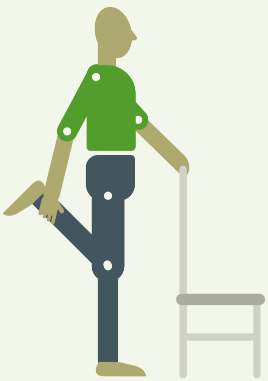
اپنا بازو اپنے سامنے رکھیں۔ اپنے بازو کو سیدھا رکھتے ہوئے، اسے اپنے پورے جسم کے سامنے لاتے ہوئے کندھے کی اونچائی پر لائیں، اپنے دوسرے ہاتھ کا استعمال کرتے ہوئے اپنے بازو کو اپنے سینے پر اس طرح سے دبائیں کہ آپ کو اپنے کندھے کے قریب کھنچاؤ محسوس ہو۔ مخالف طرف دہرائیں۔



کرسی کے کنارے پر اپنی ٹانگ سیدھے اپنے سامنے رکھ کر بیٹھیں اور اپنی ہیل ایڑھی پر ٹکا دیں۔ اپنے ہاتھوں کو اپنی دوسری ران پر سہارے کے طور پر رکھیں۔ جتنا لمبا ہو سکے اتنا بیٹھیں، اپنے کولھوں پر تھوڑا سا آگے کی طرف اس وقت تک جھکائیں جب تک کہ آپ کو سٹریچ ہونے والی ٹانگ کے پچھلے حصے میں ہلکا سا کھنچاؤ محسوس نہ ہو۔ مخالف طرف دہرائیں۔



اپنے پیروں کو الگ رکھ کر کھڑے ہو جائیں، آگے دیوار پر جھک جائیں اور ایک ٹانگ اپنے پیچھے رکھیں۔ اپنی پچھلی ٹانگ کو سیدھا اور اپنی ایڑی کو فرش پر رکھتے ہوئے اپنے اگلے گھٹنے کو موڑیں۔ آپ کو اپنی نچلی ٹانگ کے پچھلے حصے میں کھنچاؤ محسوس کرنا چاہئے۔ مخالف طرف دہرائیں۔



کھڑے ہو جائیں اور سہارے کے لیے کسی مضبوط چیز کو پکڑیں۔ اپنے ٹخنے یا ٹانگ کے پچھلے حصے کو پکڑنے کے لیے اسی طرف کے ہاتھ کا استعمال کرتے ہوئے ایک ٹانگ کو اپنے پیچھے موڑیں۔ اپنے پیر کو اپنے کولھے کی طرف اس وقت تک لے جائیں جب تک کہ آپ کو اپنی ران کے اگلے حصے میں کھنچاؤ محسوس نہ ہو۔ مخالف طرف دہرائیں۔

مرحلہ 2۔
کم شدت کی سرگرمی (آپ کا RPE سکور 2-3)

مثالیں: پیدل چلنا، ہلکے گھریلو/باغ کے کام۔ اگر ان میں سے کسی کے لیے آپ کا RPE سکور 3 سے زیادہ ہے تو اس مرحلے میں انہیں کرنے سے گریز کریں۔

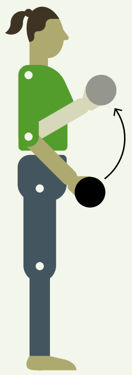
اگر آپ 2-3 کے RPE سکور کو برداشت کر سکتے ہیں، تو آپ بتدریج ورزشوں میں گزارے گئے وقت کو روزانہ 10-15 منٹ تک بڑھا سکتے ہیں۔ اگلے مرحلے پر جانے سے پہلے آپ کو اس مرحلے میں توانائی ختم ہوئے بغیر (بعد از مشقت بیماری (PEM)) کم از کم سات دن گزارنے ہوں گے۔

مرحلہ 3۔
کم شدت کی سرگرمی (آپ کا RPE سکور 4-5)

مثالیں: تیز چلنا، سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا، جاگنگ کرنا، ڈھلانیں شامل کرنا، ریزسٹنس پر مشتمل ورزش۔ اگر ان میں سے کسی کے لیے آپ کا RPE سکور 5 سے زیادہ ہو تو اس مرحلے میں انہیں کرنے سے گریز کریں۔

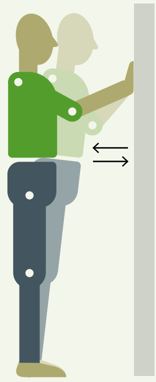
آپ کے بازوؤں کو مضبوط کرنے کی ورزشوں کی مثالیں

بائسپ کرل



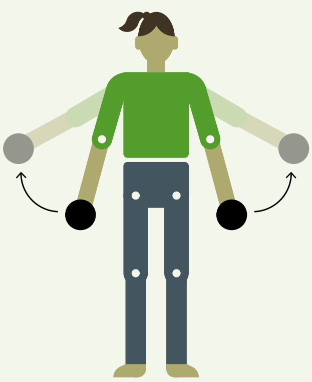
اپنے بازوؤں کو اپنی طرف رکھتے ہوئے، اور اپنی ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی طرف کرتے ہوئے، دونوں ہاتھوں میں ایک کھانے کے ٹن جیسا وزن پکڑیں۔ دونوں بازوؤں کے نچلے حصے کو آہستہ سے اٹھائیں (کہنیوں پر جھکتے ہوئے) وزن کو اپنے کندھوں کی طرف لائیں، اور آہستہ آہستہ واپس نیچے کی طرف کریں۔ آپ یہ ورزش بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کر سکتے ہیں۔

دیوار سے خود کو دھکا دینا



اپنے ہاتھوں کو کندھے کی اونچائی پر دیوار کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ انگلیاں اوپر کی طرف ہوں، اور اپنے پاؤں دیوار سے تقریباً 30 سینٹی میٹر دور ہوں۔ اپنی کہنیوں کو موڑ کر اپنے جسم کو دیوار کی طرف آہستہ سے نیچے کریں، پھر آہستہ سے دیوار کو دوبارہ دھکیلتے ہوئے اس وقت تک پیچھے ہوں جب تک کہ آپ کے بازو سیدھے نہ ہوں۔

اپنے جسم کے ساتھ بازو اٹھانا



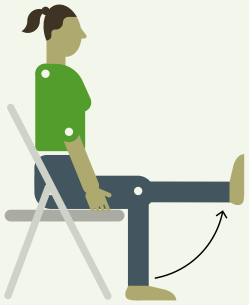
اپنے بازوؤں کو جسم کے ساتھ رکھتے ہوئے اور اپنے ہتھیلیوں کو اپنے جسم کی طرف موڑ کر دونوں بازوؤں میں ایک ایک وزن پکڑیں۔ دونوں بازوؤں کو باہر کی طرف اپنے کندھے تک (لیکن اس سے زیادہ اونچا نہیں) اٹھائیں، اور پھر انہیں آہستہ آہستہ نیچے کریں۔

آپ کی ٹانگوں کو مضبوط کرنے کی ورزشوں کی مثالیں

کھڑے ہونے کے لیے بیٹھنا

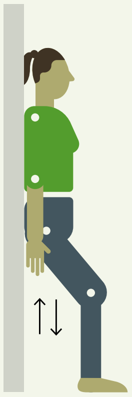
اپنے پیروں کو کولہے کی چوڑائی کے فاصلے پر رکھتے ہوئے کرسی پر بیٹھیں۔ اپنے بازوؤں کو اپنے جسم کے ساتھ رکھتے ہوئے یا اپنے سینے کے اوپر باندھ کر رکھتے ہوئے، آہستہ آہستہ کھڑے ہو جائیں، تین گننے تک اسی پوزیشن میں رہیں، اور آہستہ آہستہ کرسی پر واپس بیٹھ جائیں۔

گھٹنے کو سیدھا کرنا



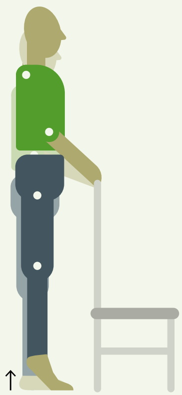
اپنے پیروں کو ایک ساتھ رکھ کر کرسی پر بیٹھیں۔ ایک گھٹنے کو سیدھا کریں اور ایک لمحے کے لیے اپنی ٹانگ کو اٹھائیں اور سیدھا کریں، پھر اسے آہستہ آہستہ نیچے کریں۔ اپنی دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔ اپنی ٹانگ کو سیدھا رکھنے کے دورانیے کو اتنا بڑھائیں کہ آپ تین تک گن سکیں۔

اسکواٹس



اپنی پیٹھ کو دیوار یا کسی دوسری مستحکم سطح کے ساتھ اور اپنے پیروں کو تھوڑا سا دور کرکے کھڑے ہوں۔ اپنے پیروں کو دیوار سے تقریباً 30 سینٹی میٹر دور رکھیں۔ اپنی پیٹھ کو دیوار کے ساتھ رکھتے ہوئے، یا آہستہ آہستہ کرسی کو پکڑتے ہوئے، آہستہ سے اپنے گھٹنوں کو تھوڑے فاصلے پر موڑیں؛ آپ کی پیٹھ دیوار سے نیچے پھسل جائے گی۔ اپنے کولہوں کو اپنے گھٹنوں سے اونچا رکھیں۔ آہستہ آہستہ اپنے گھٹنوں کو دوبارہ سیدھا کرنے سے پہلے ایک لمحے کے لیے رکیں۔

ایڑی اٹھائیں



اپنا توازن قائم رکھنے کے لئے اپنے ہاتھوں کو ایک مستحکم سطح (جیسے کہ کسی کرسی) پر رکھیں، لیکن ان پر ٹیک نہ لگائیں۔ آہستہ آہستہ اپنی پاؤں کی انگلیوں پر اٹھیں، اور آہستہ آہستہ دوبارہ نیچے کی طرف جائیں۔

مرحلہ 4۔

ہم آہنگی اور کام کرنے کی صلاحیتوں کے ساتھ درمیانی شدت کی ورزش (آپ کا RPE سکور 5–7)

کچھ مثالیں: دوڑنا، سائیکل چلانا، تیراکی اور رقص کی کلاسز۔ اگر ان میں سے کسی کے لیے آپ کا RPE سکور 7 سے زیادہ ہو تو اس مرحلے میں انہیں کرنے سے گریز کریں۔

مرحلہ 5۔

اپنی بنیادی سطح کی ورزش پر واپس جائیں (آپ کا RPE سکور 8–10)

اب آپ COVID-19 سے پہلے کی اپنی معمول کی ورزش/کھیل/سرگرمی کے معمول پر واپس آ سکتے ہیں۔

کسی بھی ورزش کی دوران تکلیف محسوس نہیں ہونی چاہیے۔ ورزش کے دوران درد یا چھاتی کے درد کا شکار ہونے، یا چکر آنے یا کمزور محسوس کرنے کی صورت میں آپ کو فوری طور پر ورزش روک دینی چاہیے اور اپنی ورزش کو اس وقت تک دوبارہ شروع نہیں کرنا چاہیے جب تک کوئی صحت کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی پیشہ ور آپ کا معائنہ نہ کر لے۔

توانائی کا بچاؤ اور تھکاوٹ کا انتظام

تھکاوٹ سب سے زیادہ رپورٹ ہونے والی کمزور کرنے والی علامت ہے جس کا تجربہ COVID-19 سے صحت یاب ہونے والوں میں ہوتا ہے۔ اسے اکثر جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ کے شدید احساس کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔

جسمانی تھکاوٹ: آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ جب آپ تھکاوٹ کا شکار ہوں، تو آپ کا جسم بہت زیادہ بھاری محسوس ہوتا ہے اور معمولی سے حرکت میں بھی بہت زیادہ توانائی لگ جاتی ہے۔

دماغی اور علمی تھکاوٹ: آپ کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ جب آپ تھکاوٹ کا شکار ہوں تو سوچنا، توجہ مرکوز کرنا یا نئی معلومات حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور آپ کی یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ آپ کے لئے بنیادی الفاظ تلاش کرنا اور مسائل حل کرنا بھی مشکل ہو سکتا ہے۔

تھکاوٹ کے باعث ممکن ہے کہ آپ کے لئے اپنے معمول کے کام مکمل کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ بیدار ہونے کے بعد بھی اتنی تھکاوٹ محسوس کریں جتنی آپ کو سونے سے پہلے محسوس ہوئی تھی۔ آپ کی تھکاوٹ ہفتہ در ہفتہ، دن بہ دن، یا گھنٹہ بہ گھنٹہ تبدیل ہوسکتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کا کوئی کام کرنے کا دل نہ کرے کیونکہ آپ اس قدر تھکے ہوئے ہیں اور/یا آپ کو معلوم ہے کہ چھوٹے سے چھوٹا کام کرنے کے بعد بھی آپ بہت تھک جائیں گے۔ آپ کے لئے گھر والوں، دوستوں، اور رفقاء کار کو اپنی تھکاوٹ کی تفصیلات فراہم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

دوسروں کو اپنی تھکاوٹ اور اس کے خود پر اثرات سمجھنے میں معاونت فراہم کرنے سے آپ کے لئے اپنی تھکاوٹ سے نمٹنے کے طریقہ کار پر بہت فرق پڑ سکتا ہے۔

مخصوص رفتار سے کام کرنا

مخصوص رفتار سے کام کرنا ایک ایسی حکمت عملی ہے جس کی بدولت آپ کو کام کرنے کی صلاحیت برقرار رکھنے اور اپنی علامات کو مزید بگاڑے بغیر اپنی سرگرمیوں کا انتظام کرنے میں مدد ملے گی۔ آپ کو ایک لچکدار سرگرمی کا منصوبہ تیار کرنا چاہئے جس کی بدولت آپ کے لئے اپنی موجودہ صلاحیتوں کے اندر رہنا اور "زیادہ کام کرنے" سے بچنا ممکن ہو۔ اس کے بعد وقت کے ساتھ ساتھ جیسے آپ کی توانائی اور علامات بہتر ہوتی جائیں، آپ کی سرگرمی کو کنٹرول شدہ طریقے سے بڑھایا جاسکتا ہے۔

اپنی سرگرمیوں کو مخصوص رفتار کے ساتھ کرنے سے آپ مندرجہ ذیل کو یقینی بناتے ہیں:

- آپ خود سے کئے جانے والے تقاضوں کو کنٹرول کر رہے ہیں؛
- آپ اس بات کو یقینی بنا رہے ہیں کہ یہ تقاضے آپ کی موجودہ صلاحیتوں کے مطابق ہیں؛ اور
- آپ اپنی بتدریج بحالی کو معاونت فراہم کرنے کے لئے اپنے جسم اور دماغ ان تقاضوں کا ایک باقاعدہ اور کنٹرول شدہ طریقے سے سامنا کروا رہے ہیں۔

پہلا مرحلہ یہ سوچنا ہے کہ آپ دوبارہ بیمار ہونے یا توانائی ختم ہونے کے خطرے کے بغیر کس حد تک سرگرمی میں حصہ لے سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنا موازنہ دوسروں سے نہ کریں، اور نہ ہی اپنی ماضی کی سرگرمی سے کریں۔ یہاں سے آپ کے لئے سرگرمیوں کی بنیادی سطح مقرر کرنا ممکن ہوگا۔ یہ سرگرمی کی وہ سطح ہے جو آپ ہر روز محفوظ طریقے سے انجام دے سکتے ہیں۔

ترجیحات مقرر کریں

جب توانائی کم ہو تو آپ کو اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ کی توانائی ان سرگرمیوں پر استعمال کی جائے جو آپ کے لئے سب سے اہم ہیں۔ اس بات کی نشاندہی کرنا بھی مفید ہو سکتا ہے کہ آپ کے دن کی کونسی سرگرمیاں ضروری ہیں - یعنی وہ کونسے کام ہیں جو آپ کے لئے "ضروری" ہیں، اور جو آپ "کرنا چاہتے ہیں"، وہ کونسی سرگرمیاں ہیں جنہیں کسی دوسرے وقت یا کسی دوسرے روز کیا جاسکتا ہے، اور وہ کونسی سرگرمیاں ہیں جس میں کوئی اور شخص آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

منصوبہ بندی کریں

اپنے دن یا ہفتے کی منصوبہ بندی کرتے وقت، اگر ممکن ہو تو اپنی سرگرمیوں کو ایک ہی دن میں فٹ کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے ان میں وقفہ دیں۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کی توانائی کس وقت سب سے زیادہ ہو سکتی ہے، اور اس وقت وہ کام مکمل کریں جن میں سب سے زیادہ توانائی درکار ہو۔ کیا کسی سرگرمی کو مراحل میں انجام دیا جاسکتا ہے، تاکہ اسے ایک ہی وقت میں پورا نہ کرنے کی ضرورت ہو؟ مثال کے طور پر کیا آپ پورے گھر کو ایک ساتھ صاف کرنے کے بجائے صرف ایک ہی کمرے کی صفائی کر سکتے ہیں؟

اپنی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کے علاوہ، خود کے لئے "ری چارج" ہونے کو ممکن بنانے کے لئے اپنے آرام کی منصوبہ بندی کرنا بھی اتنا ہی ضروری ہے۔ دن بھر میں جتنی بار ضرورت ہو آرام کے اوقات کی منصوبہ بندی کریں۔

سرگرمیوں کی ڈائری یا روزانہ کا منصوبہ بنانا آپ کو خود کو موزوں رفتار سے کام کرنے اور جو چیزیں آپ کرنا چاہتے ہیں اور جو آپ کے لئے ضروری ہیں، ان پر ترجیح دینے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔ اسے صحیح کرنے میں چند کوششیں درکار ہو سکتی ہیں، لیکن ایک دفعہ آپ کو لگے کہ آپ نے درست سطح حاصل کرلی ہو، تو سرگرمی بڑھانے سے پہلے مستقل کارکردگی کو یقینی بنانا ضروری ہے۔

اپنی آواز کے ساتھ مسائل کا انتظام

آپ کی آواز کے ساتھ مسائل

COVID-19 گلے کی خرابی، خراش کے ساتھ کھانسی اور گلے میں بلغم جمع ہونے کا باعث بن سکتا ہے، جس کے ساتھ باقاعدگی سے گلا صاف کرنے کی بھی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کی آواز کمزور یا بیٹھ جائے، یا اس میں تیز سانسوں کی آواز آنے لگے، خاص طور پر اگر آپ کو ہسپتال میں وینٹی لیٹر پر رکھا گیا تھا (آپ کو سانس لینے کی نالی لگائی گئی تھی)۔ آپ کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کی بیماری سے قبل کے مقابلے میں آپ کا گلا/ہوا کی اوپری نالی آپ کے اطراف کے ماحول کے خلاف زیادہ حساس ہوچکے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو بہت تیز خوشبو آئے، تو یہ کھانسی، گلے کی تنگی کے احساس یا سانس لینے میں مشکل کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر آپ کی علامات وقت کے ساتھ بہتر نہ ہوں تو براہ کرم صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مشورہ کریں۔

آپ کی آواز کے ساتھ مسائل کے لئے مشورے

- زیادہ سے زیادہ پانی پینے کی کوشش کریں اپنی آواز کو برقرار رکھنے کے لئے دن بھر پانی پیتے رہیں۔
- اپنی آواز پر زیادہ زور نہ دیں۔ سرگوشی میں بات نہ کریں کیونکہ اس سے آپ کے ووکل کورڈز پر زور پڑ سکتا ہے۔ اپنی آواز بلند کرنے یا چیخنے کی کوشش نہ کریں۔
- 10-15 منٹ تک بھاپ لینا (اپنے سر کو تولیے سے ڈھانپنا اور ابلتے ہوئے پانی کے پیالے سے بھاپ لینا) خشکی کے سلسلے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے اور آواز کی نالی کو نمی فراہم کرتا ہے۔
- گیسٹرک ریفلکس (جسے بعض اوقات ایسڈ ریفلکس یا سینے کی جلن بھی کہا جاتا ہے) بہت عام ہے، اس لیے رات کو دیر سے کھانے یا ایسی غذائیں کھانے سے گریز کریں جو بدہضمی کا باعث بنیں۔
- تمباکو نوشی ترک کریں.
- اگر بات کرنا مشکل ہو یا اس میں تکلیف ہو تو رابطے کے دوسرے طریقہ کار کا استعمال کریں، جیسے کہ لکھنا، ٹیکسٹ کرنا، یا اشارات کا استعمال۔

مسلسل کھانسی کے لیے مشورے

- اپنے منہ کے بجائے اپنی ناک سے سانس لینے کی کوشش کریں۔
- کم چینی والی ابلی ہوئی مٹھائیوں کو چوسنے کی کوشش کریں۔
- ”کھانسی روکنے کی مشق“ آزمائیں۔ جیسے ہی آپ کو کھانسی ہونے لگے، اپنا منہ بند کر لیں اور اسے اپنے ہاتھ سے ڈھانپ لیں (کھانسی کو دبائیں)۔ اسی کے ساتھ، زبردستی نگھلیں۔ سانس لینا بند کریں - ایک وقفہ لیں۔ جب آپ دوبارہ سانس لینا شروع کریں تو اپنی ناک سے آہستہ سے سانس اندر اور باہر نکالیں۔
- اگر آپ کو گیسٹرک ریفلکس کے باعث رات کو کھانسی آئے تو اپنے پہلو پر لیٹنے کی کوشش کریں یا خود کو سہارا دینے کے لیے تکیے کا استعمال کریں۔

نگھلنے کے مسائل کا انتظام

آپ کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کھانا اور مشروبات نگھلنے میں مشکلات کا سامنا ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نگھلنے میں مدد فراہم کرنے والے پٹھے کمزور ہو چکے ہیں۔ جن افراد کو ہسپتال میں وینٹی لیشن فراہم کی گئی تھی، ان کے لیے ٹیوب گلے اور آواز کے باکس میں کچھ حد تک چوٹ لگنے اور سوجن کا سبب بن سکتی ہے۔ دم گھٹنے اور پھیپھڑوں کے انفیکشن سے بچنے کے لیے نگھلنے پر توجہ دینا ضروری ہے۔ ایسا اس صورت میں ہو سکتا ہے اگر کھانا/پینا "غلط راستے سے نیچے جائے" اور آپ کے پھیپھڑوں میں چلا جائے۔

اگر آپ کو نگھلنے میں پریشانی ہو تو یہ تکنیکیں معاون ثابت سکتی ہیں۔

- **کھاتے یا پیتے ہیں سیدھا بیٹھیں۔** لیٹ کر کبھی نہ کھائیں اور نہ پیئیں۔
- کھانے کے بعد کم از کم 30 منٹ تک **سیدھے رہیں** (بیٹھے، کھڑے، چلتے ہوئے)۔
- **مختلف کنسسٹنسی** (موٹی اور پتلی) کے کھانے آزمائیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا کچھ کھانے کو دوسروں کے مقابلے میں نگھلنا آسان ہے۔ شروع میں نرم، ہموار اور/یا گیلے کھانوں کا انتخاب کرنا، یا ٹھوس کھانوں کو بہت چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنا فائدہ مند ثابت سکتا ہے۔ کھانا کھاتے وقت سکون سے کھائیں اور جلدی سے کام نہ لیں۔
- **توجہ کے ساتھ کھائیں یا پیئیں۔** کسی پرسکون جگہ پر کھانا کھانے کی کوشش کریں۔ کھانے یا پینے کے دوران بات کرنے سے گریز کریں کیونکہ اس سے ہوا کا راستہ کھل سکتا ہے اور کھانے پینے کی چیزیں غلط راستہ اختیار کر سکتی ہیں۔
- دوسرا نوالہ یا گھونٹ لینے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ **آپ کا منہ صاف ہے۔** ضرورت پیش آنے پر دوبارہ نگھلیں۔
- اگر آپ پورا کھانا کھاتے ہوئے تھک جاتے ہیں تو **ایک وقت میں کم** کھانا کھائیں۔
- **کھانا کھانے کے دوران کھانسی آنے یا دم گھٹنے** کی صورت میں صحت کے پیشہ ور شخص سے مشورہ حاصل کریں، کیونکہ ممکن ہے کہ کھانے یا پینے کے اشیاء غلط طریقے سے آپ کے پھیپھڑوں میں جا رہے ہوں۔
- اپنے دانتوں کو برش کرکے اور کافی مقدار میں پانی پی کر **اپنے منہ کو صاف رکھیں۔**

غذائیت، بشمول بو اور ذائقہ کے مسائل

COVID-19 مختلف طریقوں سے آپ کی بھوک اور وزن کو متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ نے ہسپتال میں وقت گزارا ہے، تو ہو سکتا ہے آپ کا وزن کم ہو گیا ہو۔ دوسری طرف، اگر آپ بعد از COVID امراض کا مقابلہ کر رہے ہوں اور آپ کی سرگرمی پہلے سے کم ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا وزن بڑھ گیا ہو۔ صحت یابی کے سلسلے میں اپنے جسم کا ساتھ دینے کے لیے اچھی غذائیت اور ہائیڈریشن بہت ضروری ہیں۔

صحت مند اور متوازن غذا کھائیں۔

عالمی ادارہ صحت کی غذائی تجاویز متعلقہ نارویجین غذائی تجاویز سے کچھ حد تک مختلف ہیں۔ آپ موجودہ نارویجین تجاویز کے متعلق یہاں سے مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں:

https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad

سونگھنے یا چکھنے کی حس میں کمی کی صورت میں مشورہ

- منہ کے اندرونی حصے کی صفائی کو یقینی بنائیں اور دن میں دو دفعہ دانت برش کریں۔
- سونگھنے کی تربیت پر کام کریں، جس میں لیموں، گلاب، لونگ اور یوکلپٹس کو 20 سیکنڈ کے لیے دن میں دو بار سونگھنا شامل ہے۔
- اپنے کھانوں میں ذائقہ بڑھانے کے لیے مرچ، لیموں کا جوس اور تازہ جڑی بوٹیوں جیسے کہ جڑی بوٹیوں اور مصالحوں کا استعمال کریں، لیکن محتاط رہیں کیونکہ یہ گیسٹرک ریفلکس کو مزید بگاڑ سکتے ہیں۔

توجہ، یاد داشت، اور واضح طور پر سوچ سے وابستہ مسائل کا انتظام

آپ COVID-19 سے صحت یاب ہونے کے دوران اپنی سوچنے کی صلاحیتوں (جنھیں "ادراک" کہا جاتا ہے) سے وابستہ کئی مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ان مشکلات میں حافظے، توجہ، معلومات کی پراسیسنگ، منصوبہ بندی اور انتظام سے وابستہ مسائل شامل ہوسکتے ہیں۔ اسے "دماغی دھند" بھی کہا جاتا ہے۔ دماغی دھند میں اکثر تھکاوٹ کے باعث اضافہ نظر آتا ہے، یعنی آپ جتنے زیادہ تھکے ہوئے ہوں گے، آپ کو اپنی سوچنے کی صلاحیتوں کے حوالے سے اتنی ہی زیادہ دشواری محسوس ہوگی۔

آپ اور آپ کے خاندان کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آیا آپ ان مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں، کیونکہ ان کا اثر آپ کے تعلقات، روزمرہ کی سرگرمیوں اور کام یا تعلیم پر آپ کی واپسی پر پڑ سکتا ہے۔ ان میں سے کسی بھی مشکلات کا شکار ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل حکمت عملیاں فائدہ ثابت ہوسکتی ہیں۔

- **توجہ ہٹانے والی چیزوں کو کم کریں:** ایک ایسے ماحول میں کام کرنے کی کوشش کریں جہاں آپ کی توجہ ہٹانے کے لئے کچھ نہ ہو۔ اگر ضرورت ہو تو آپ ایئر پلگ استعمال کرسکتے ہیں۔ اگر متن پڑھنے کے دوران آپ کی توجہ ہٹنے لگے، تو کاغذ کا استعمال کرتے ہوئے متن کے کچھ حصوں کو بلاک کریں، یا اپنی انگلی کو مارکر کے طور پر استعمال کریں۔
- **کم تھکاوٹ کی صورت میں سرگرمیاں مکمل کریں:** جب آپ کوئی ایسا کام کر رہے ہوں جس میں سوچنے کی صلاحیت درکار ہو تو اسے ایک ایسے وقت پر انجام دینے کی منصوبہ بندی کریں جب آپ کی تھکاوٹ کم ہو۔ مثال کے طور پر اگر آپ دن ڈھلنے کے ساتھ تھک جاتے ہیں تو صبح میں کام کریں۔
- **متواتر وقفے لیں:** اگر تھکاوٹ کے باعث مسئلہ مزید بڑھ گیا ہو تو کم وقت کے لیے کام کریں اور وقفے لیں۔
- **اپنے لئے مناسب اہداف مقرر کریں:** ایک ٹھوس مقصد کے لئے کام کرنا آپ کو متحرک رہنے میں مدد دے گا۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ قابل حصول حقائق پر مبنی اہداف سیٹ کر رہے ہیں - مثال کے طور پر ہر روز کسی کتاب کے صرف پانچ صفحات پڑھنا۔
- **ایک شیڈول بنائیں:** اپنے روزانہ/ہفتہ وار کاموں کا شیڈول ترتیب دینے کی کوشش کریں۔ وقت سے پہلے سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنا مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ ریکارڈ رکھنا، یا چیزوں کو قابل انتظام حصوں میں تقسیم کرنا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔
- **انعامات کا استعمال کریں:** جب آپ کوئی ہدف یا ہدف حاصل کرلیں، تو اپنے آپ کو انعام دیں - بہت آسان چیزیں آزمائیں، جیسے کہ ایک کپ چائے یا کافی پینا، ٹی وی دیکھنا یا سیر کے لیے جانا۔
- **ایک وقت میں ایک چیز:** جلدی نہ کریں اور ایک ساتھ بہت زیادہ معلومات حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں، کیونکہ اس سے غلطیاں ہو سکتی ہیں۔
- **معاونتیں:** فہرستوں، نوٹوں، ڈائریوں اور کیلنڈروں کا استعمال آپ کی یادداشت اور روٹین کے سلسلے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔
- **دماغی مشقیں:** آپ اپنی سوچنے کی صلاحیتوں میں معاونت کے لیے نئے مشاغل، پزلز، لفظوں اور نمبر کے کھیل، یادداشت کی مشقیں یا پڑھنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ایسی دماغی مشقوں کے ساتھ ابتداء کریں جو آپ کو چیلنج کرتی ہیں لیکن قابل حصول ہیں اور جیسے ہی آپ کے لئے ممکن ہو مشکل میں اضافہ کریں۔ یہ آپ کو متحرک رکھنے کے لیے اہم ہے۔

تناؤ، اضطراب، افسردگی اور نیند کے مسائل کا انتظام

COVID-19 کے باعث بیمار ہونا اور طویل مدتی علامات کا ہونا ایک پریشان کن تجربہ ہو سکتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس کا اثر آپ کے مزاج پر پڑ سکتا ہے۔ ذہنی دباؤ، اضطراب (پریشانی، خوف یا افسردگی (موڈ صحیح نہ ہونا، اداسی) کے احساسات کا شکار ہونا خلاف معمول بات نہیں ہے۔ آپ اپنی بقا سے متعلق مشکل خیالات یا احساسات کا شکار ہوسکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ بہت بیمار تھے۔ آپ کا موڈ ابھی تک اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنے یا اپنی مرضی کے مطابق کام نہ کرنے سے وابستہ مایوسی کے باعث مزید متاثر ہوسکتا ہے۔

آرام

آرام کرنے سے بیماری سے صحت یاب ہونے کے دوران آپ کی محدود توانائی کو بچانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ آپ کی پریشانی کو کنٹرول کرنے اور آپ کے موڈ کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ ذیل میں آرام کی تکنیک کی ایک مثال ہے۔

گراؤنڈنگ تکنیک

آہستہ آہستہ سانس لیں اور اپنے آپ سے پوچھیں:

میں کون سی چیز چکھ سکتا ہوں؟

میں کون سی دو چیزیں سونگھ سکتا ہوں؟

میں کون سی تین چیزیں سن سکتا ہوں؟

. میں کون سی چار چیزیں محسوس کر سکتا ہوں؟

میں کون سی پانچ چیزیں دیکھ سکتا ہوں؟

ایک وقت میں ایک حس پر کام کرتے ہوئے جوابات کے متعلق آہستہ آہستہ سوچیں اور ہر ایک پر کم از کم 10 سیکنڈ تک توجہ دیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ کی علامات COVID-19 کے بعد صحت یابی کا ایک عام حصہ ہیں۔ اپنی علامات کے بارے میں فکر کرنا اور سوچنا اکثر انہیں مزید خراب کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ سر درد پر زیادہ توجہ دیں گے، تو آپ کو مزید سر درد ہونے کا امکان ہے۔

اس کے علاوہ، یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ علامات اکثر ایک دوسری سے منسلک ہوتی ہیں: ایک علامت میں اضافہ دوسری علامت میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ اگر آپ تھکاوٹ کا شکار ہیں تو آپ کی توجہ متاثر ہوگی، جس کے نتیجے میں آپ کی یادداشت متاثر ہوگی، جو آپ کی پریشانی اور اس کے نتیجے میں آپ کی تھکاوٹ کو بڑھا سکتی ہے۔ جیسا کہ آپ دیکھ سکتے ہیں، یہ ایک سائیکل کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ اس لئے ایک شعبے میں بہتری دوسرے شعبے میں بہتری کا باعث بن سکتی ہے۔

یہ کچھ آسان چیزیں ہیں جو آپ معاونت کے لیے کر سکتے ہیں۔

- **کافی معیاری نیند حاصل کرنا:**
  - سونے اور جاگنے کے اوقات کا معمول بنائیں، اگر آپ کو یاد دہانی کی ضرورت ہو تو الارم کا استعمال کریں۔
  - آپ اور آپ کے گھر والے/نگہداشت فراہم کرنے والے افراد اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ آپ کا ماحول ایسی چیزوں سے پاک ہو جو آپ کی نیند میں مداخلت کا باعث بن سکیں، جیسے کہ بہت زیادہ شور یا بہت زیادہ روشنی۔
  - سونے سے ایک گھنٹہ پہلے الیکٹرانک آلات جیسے کہ فون اور ٹیبلٹس کا استعمال روکنے کی کوشش کریں۔
  - اس سے آپ کو نکوٹین (جیسے تمباکو نوشی سے)، کیفین اور الکحل کی استعمال کو کم کرنے میں بھی مدد ملے گی؛ اور
  - سونے کے لیے آرام کی تکنیکوں آزمائیں۔
- **آرام کی متبادل تکنیک:** آرام کی تکنیکوں کی مثالوں میں مراقبہ، مائنڈ فل نیس، گائیڈڈ امیجری یا ویژولائزیشن، حمام، اروما تھراپی، تائی چی، یوگا اور موسیقی شامل ہیں۔
- **سماجی طور پر جڑے رہنا** آپ کی ذہنی تندرستی کے لیے اہم ہے۔ دوسروں کے ساتھ بات کرنا آپ کے تناؤ کو کم کرنے اور آپ کی معاونت کے حوالے سے معاون ثابت ہوسکتی ہے۔
- **صحت مند کھانا اور دھیرے دھیرے اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں یا مشاغل** کو اپنی بھرپور صلاحیت کے مطابق دوبارہ شروع کرنے سے آپ کا موڈ بہتر ہوگا۔

Doing what matters in times of stress: an illustrated guide کا کتابچہ آپ کو اپنے ذہنی دباؤ سے نبٹنے کے لئے ضروری عملی صلاحیت فراہم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ آپ یہاں سے اس رہنما تک رسائی کر سکتے ہیں:

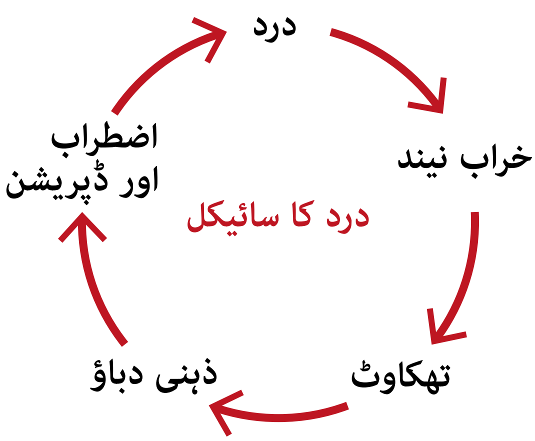
https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927

درد کا انتظام

درد COVID-19 سے صحت یاب ہونے والے لوگوں کی طرف سے عام طور پر رپورٹ کی جانے والی ایک علامت ہے۔ یہ جسم کے مخصوص حصوں میں (جوڑوں کا درد، پٹھوں کا درد، سر کا درد، چھاتی کا درد اور پیٹ کا درد) ہو سکتا ہے یا پورے جسم میں پھیل سکتا ہے۔ مسلسل درد (تین ماہ سے زائد عرصے تک جاری رہنے والا) آپ کو اپاہج کر سکتا ہے اور نیند، تھکاوٹ، موڈ اور آپ کی توجہ دینے یا کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ درد کی مخصوص علامات کا شکار ہوں، جیسے کہ کام کرنے سے بڑھنے والا سینے کا درد، تو آپ کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مشورہ کرنا چاہیے۔

درد کے انتظام کے متعلق ـ

- جوڑوں، پٹھوں یا عام درد کے لیے، آپ کھانے کے ساتھ بغیر نسخے کے اینالجیسک لے سکتے ہیں جیسے کہ پیراسیٹامول یا آئبوپروفین۔
- صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد ایسی دوائیوں کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں جو درد کے لئے معاون ثابت ہوسکتی ہیں جو کاؤنٹر سے زیادہ درد کش ادویات سے بہتر نہ ہو رہا ہو۔
- مستقل درد کو مکمل طور پر ختم کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ درد کو قابل انتظام بنانے کی کوشش کریں تاکہ آپ کے لئے بہتر طریقے سے کام کرنا اور سونا، اور روزمرہ کی ضروری سرگرمیوں میں شرکت کرنا ممکن ہو۔
- اچھی طرح سے سونے سے درد کی علامات کم ہو سکتی ہیں۔ اگر درد کی وجہ سے آپ کی نیند میں مداخلت ہو رہی ہو تو درد کش ادویات کو نیند کے اوقات کے مطابق لینا فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔
- آرام دہ موسیقی سننے یا مراقبہ سے درد کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔
- درد کے انتظام کے اہم ٹولز میں روزمرہ کی سرگرمیوں کو مخصوص رفتار سے کرنا شامل ہے۔ ہلکی ورزش بھی جسم کے اندرونی کیمیکلز کو، جنھیں اینڈورفنز کہا جاتا ہے، خارج کرنے میں مدد کرتی ہے، جو درد کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔
- یقین رکھیں کہ درد ایک عام علامت ہے اور کچھ درد کے ساتھ کام کرنے سے درد کے سائکل کو روکنے میں مدد ملے گی۔ اگر درد شدید نہ ہو تو آپ کام کر سکتے ہیں لیکن خود پر اتنا زور نہ دیں کہ آپ کے درد اور تھکاوٹ میں اضافہ ہو (مشقت کے بعد بیماری(PEM))۔



کام پر واپسی

COVID-19 کے بعد کام پر واپس آنا مشکل ہو سکتا ہے اور آپ کے تیار ہونے کو یقینی بنانے کے لیے محتاط منصوبہ بندی اور انتظام کی ضرورت ہے۔ ذیل میں وہ نقاط ہیں جن پر آپ کو کام پر واپسی کے حوالے سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔

- اس وقت تک کام سے دور رہیں جب تک کہ آپ کافی بہتر محسوس نہ کریں۔
- اپنی حالت کے بارے میں اپنے آجر کے ساتھ بات چیت کریں۔
- اگر آپ کو ایسا لگے کہ آپ کام پر واپس جا سکتے ہیں تو اپنی ذمہ داریاں دوبارہ شروع کرنے کی کلیئرنس حاصل کرنے کے لئے اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل اور آجر کی پیشہ ورانہ ہیلتھ سروس سے رجوع کریں۔
- اپنی کام کی ذمہ داریوں کا جائزہ لیں اور اندازہ لگائیں کہ آیا آپ مکمل کردار ادا کر سکیں گے یا کردار کا صرف ایک حصہ۔
- اپنے آجر کے ساتھ کام پر واپسی کے منصوبے پر بات کریں جس میں ایک مدت کے دوران آپ کے فرائض میں بتدریج اضافہ شامل ہو (بصورت دیگر اسے ”کام پر مرحلہ وار واپسی“ کہا جاتا ہے) اور اس کا باقاعدگی سے جائزہ لیا جاتا ہے۔ یہ دوبارہ بیمار ہونے اور مزید غیر حاضری کو روکنے میں مدد کرسکتا ہے۔ جب آپ واپس آتے ہیں، تو آپ کے کام کے انداز میں ایڈجسٹمنٹ کی جا سکتی ہے، جیسے کہ آپ کے کام شروع اور ختم کرنے کے اوقات، گھر سے کام کرنا یا شروع میں زیادہ آسان کام کرنا۔
- آپ کے آجر کو کام پر مرحلہ وار واپسی کے عمل میں معاون ہونا چاہیے، جس میں آپ کی علامات کی نوعیت اور آپ کے کام کی نوعیت کے لحاظ سے کئی ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔
- اگر آپ اپنے کام کی ضروریات پوری کرنے سے قاصر ہیں تو آپ ذمہ داریوں یا ملازمت کی تبدیلی کے متعلق غور کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی طبی حالت طویل مدت میں آپ کے کام کو متاثر کر سکتی ہے، تو اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل اور آجر سے مشورہ کریں تاکہ قومی پالیسیوں اور قانونی تقاضوں کی بنیاد پر ضروری ایڈجسٹمنٹ کی جا سکے۔

علامات ٹریک کرنے کی ڈائری

براہ کرم پہلے کالم میں نشاندہی کریں کہ آیا یہ بیماری لگنے کے بعد سے کوئی نئی علامت ہے یا کوئی پرانی علامت جو آپ کو COVID-19 سے پہلے تھی۔

بعد کے کالموں میں، ہر علامت کو 0-3 کے پیمانے پر اسکور کریں (**0 موجود نہیں، 1 معمولی یا ہلکا مسئلہ، 2 درمیانہ مسئلہ، 3 شدید یا زندگی میں مداخلت پیدا کرنے والا**)۔

ہفتے میں ایک بار اپنے اسکور درج کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا آپ کے علامات بہتر ہو رہے ہیں یا بدتر (دوبارہ بیماری کا شکار ہونا)۔

علامات	نئی علامت ہاں/نہیں	تاریخ سکور 0-3	تاریخ سکور 0-3	تاریخ سکور 0-3	تاریخ سکور 0-3	تاریخ سکور 0-3	تاریخ سکور 0-3
کیا سیڑھیاں چڑھتے ہوئے یا خود کے کپڑے بدلتے وقت **سانس میں دشواری** کا شکار رہتے ہیں؟							
کیا آپ **کھانسی/گلے کی حساسیت/آواز کی تبدیلی کا شکار ہیں**؟							
کیا آپ کے **سونگھنے یا ذائقہ کے احساس میں کوئی تبدیلی آئی ہے**؟							
کیا آپ کو ٹھوس یا مائع غذا **نگھلنے** میں مشکلات کا سامنا ہے؟							
کیا آپ دن میں **تھکاوٹ** محسوس کرتے ہیں؟							
کیا جسمانی یا ذہنی مشقت کے 6 سے 24 کھنٹوں کے بعد آپ کی **علامات مزید بدتر** ہوجاتی ہیں؟							
کیا آپ کسی **درد** کا شکار ہیں (جوڑوں کا درد/پٹھوں کا درد/سر درد/پیٹ میں درد)؟							
کیا حرکت یا سرگرمی کے دوران آپ کے **دل کی دھڑکن تیز** ہوتی ہے؟							
کیا آپ کو حرکت یا سرگرمی کے دوران **چکر** آتے ہیں؟							
کیا آپ **نیند** میں دشواری کا شکار ہیں؟							
کیا آپ کو **ادراک** کے ساتھ مسائل درپیش ہیں (یادداشت / توجہ دینا / منصوبہ بندی)؟							
کیا آپ **بے چینی** محسوس کرتے ہیں؟							
کیا آپ احساس کمتری یا **ڈپریشن** کے شکار ہیں؟							
کیا آپ کو **بات چیت** میں (صحیح الفاظ تلاش کرنے میں) دشواری کا سامنا ہے؟							
کیا آپ کو **نقل و حرکت** (چلنے پھرنے) کے سلسلے میں دشواری کا سامنا ہے؟							
کیا آپ **کو ذاتی نگہداشت کی سرگرمیوں** جیسے کہ نہانے یا کپڑے بدلنے کے دوران دشواری کا سامنا ہے؟							
کیا آپ گھر کے کام یا شاپنگ جیسی **دیگر روزمرہ سرگرمیوں** کے دوران مسائل کا شکار ہوتے ہیں؟							
کیا آپ کو گھر والوں کی **دیکھ بھال** کرنے یا **دوستوں کے ساتھ بات چیت کرنے میں** کوئی پریشانی کا سامنا ہے؟							
دیگر علامات (داخل کریں) -							
دیگر علامات (داخل کریں) -							
دیگر علامات (داخل کریں) -							

World Health Organization
Regional Office for Europe
UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark
Tel.: +45 45 33 70 00
Fax: +45 45 33 70 01
Email: eurocontact@who.int
Website: www.euro.who.int

© ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن 2021۔ کچھ
حقوق محفوظ ہیں۔
یہ کام
CC BY-NC-SA 3.0 IGO کے لائسنس کے
تحت دستیاب ہے۔

دوسرا ایڈیشن
WHO/EURO:2020-855-40590-59892

یہ ترجمہ عالمی ادارہ صحت کے علاقائی دفتر
برائے یورپ نے تیار نہیں کیا ہے۔ عالمی ادارہ
صحت کا علاقائی دفتر برائے یورپ اس ترجمے
کے مشمولات اور درستی کا ذمہ دار نہیں ہے۔
اصلی انگریزی زبان کا ورژن، یعنی
Support for rehabilitation:
Self-management after
COVID-19-related illness, second edition.
Copenhagen:
WHO Regional Office for Europe; 2021
حتمی اور معتبر ورژن رہے گا۔"

یہ کتابچہ عالمی ادارہ صحت کے ایک کتابچے
کا ترجمہ ہے، جسے پہلے انگریزی زبان میں
ترتیب دیا گیا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کی صرف
سے دوبارہ استعمال کی اجازت ملنے کے بعد
ناروجین ڈائریکٹریٹ آف ہیلتھ نے ناروے میں
اس کے ترجمے کی ذمہ داری اٹھائی ہے۔