

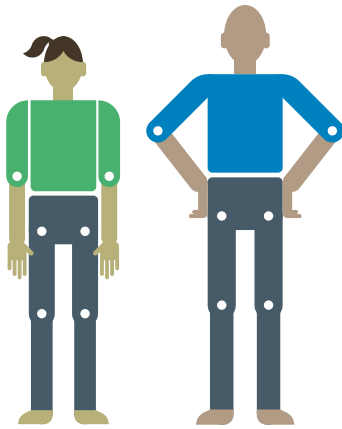


World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

حمایت برای توانمند سازی: مدیریت خویشتن بعد از مریضی مرتبط با COVID-19

چاپ دوم



اسم:

شروع علائم COVID-19 (تاریخ):

به تاریخ که این ورقه داده شد:

نام و جزئیات تماس متخصص
صحنه ارائه دهنده ورقه:

نام و جزئیات تماس خدمات
دهنده صحنه محلی:

نام و جزئیات تماس خدمات
پشتیبانی برای توانمند سازی:

این ورقه برای کی است؟

این ورق کسانی را که از COVID-19 صحت یاب میشوند، پشتیبانی و مشوره ارائه می دهد. میتواند توسط اشخاص پس از بستری شدن در شفاخانه بخاطر این بیماری، و برای کسانی در اجتماع که به بستری شدن ضرورت نداشتند، استفاده گردد. این ورقه مکمله مراقبت های دریافت شده از متخصصان صحت بوده میتواند.

این چاپ دوم این ورقه میباشد که اصلاً در اواسط سال ۲۰۲۰ منتشر گردید و شامل اپدیت ها برای بخش ها و مطالب جدید حاوی آنچه که در باره این وضعیت و صحت یاب شدن از آن در سال گذشته آموخته ایم، میگردد.

این ورقه توسط متخصصان توان مند سازی با مشوره اشخاصیکه از COVID-19 صحت یاب شده اند، نوشته شده است. گرچه مأخذ برای سهولت خواندن نشان داده نشده اند، توصیه ها متکی به شواهد میباشدند. بسیار چیز ها است که هنوز در مورد پس از صحت یابی از COVID-19 را نمیدانیم، و شواهد سریع الظهور هستند.

COVID-19 میتواند سبب مشکلات و علایم صحت طولانی مدت شود که در فعالیت های روزمره دخالت میکند. در بعضی حالات، تا بیشتر از ۱۲ هفته ادامه بیابند، که فعلاً به حیث حالات پس از COVID-19، یا سیندروم پس از COVID-19 شناخته میشوند. این علایم عموماً با گذشت زمان بهبود می یابند و این ورقه بعضی از پیشنهادات عملی را برای شخصی اداره کردن این علایم ارائه می دارد. اگر با گذشت زمان علایم بد تر شدند، در اینصورت نیاز است توسط یک متخصص صحت بررسی گردد.

شما ممکن است بخواهید به خواندن این برگ در مراحل کوچک، با شروع با بخش هایی که مربوط به علائم که برای آن شما می خواهم بیشترین کمک.

بر علاوه، متخصصان صحت میتوانند، پیشنهاداتی برای تنظیم توصیه های این برگه برای شما ارائه کنند. توصیه های این ورقه نباید هیچ برنامه توان مند سازی فردی و یا هر نوع توصیه ارائه شده توسط متخصصان صحت شما را نباید جایگزین گردد.

خانواده و دوستان تان شما را در حین صحت یاب شدن کم کرده میتوانند، و شریک کردن این ورقه با ایشان ممکن است مفید باشد.

این ورق معلوماتی را در زمینه های زیر فراهم میکند.

4	“بیرق های سرخ” ملزم توجه فوری از سوی متخصصان صحت می باشند.	
5	مدیریت نفس تنگی	
8	فعالیت های فیزیکی و ورزش	
14	نگهداری از انرژی و مدیریت خستگی و بی حالی	
16	مدیریت مشکلات توسط صدای تان	
17	مدیریت مشکلات بلعیدن	
18	تغذیه، شامل مشکلات بوی و مزه	
19	مدیریت مشکلات با توجه، حافظه، و واضح فکر کردن	
20	مدیریت استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات خوابیدن	
22	مدیریت درد	
23	بازگشتن به کار	
24	کتابچه یادداشت علایم	

“بیرق های سرخ” ملزم توجه فوری از سوی متخصصان صحت می باشند.



عوارض صحتی معینی وجود دارند که در هنگام صحت یاب شدن از COVID-19 بوجود می آیند و نیازمند بررسی فوری طبی میباشند. مهم است که به یک متخصص صحتی، در صورت تجربه کردن هر کدام از علائم نشانی شده با “بیرق سرخ”، تماس گرفته شود.

– با فعالیت خیلی کم نفس کوتاهی میکنید و با موقعیت های که در صفحه ۵ برای رفع نفس تنگی ذکر شده است بهبود نمی یابید؛

– تغییری در اندازه نفس تنگی تان در هنگام استراحت آمده است، که با استفاده از شیوه های ذکر شده در صفحه ۷ مرفوع نمیشود؛

– شما درد قفس سینه، تیزی ضربان قلب، یا سرگیجی، در حالات خاص یا در هنگام ورزش یا فعالیت تجربه میکنید؛

– پریشانی تان در حال بدتر شدن است یا شما در هنگام گپ زدن یا فهمیدن سخن مشکلات دارید؛

– شما ضعف جدیدی در روی تان، بازو یا پای تان، مخصوصاً از یک قسمت بدن دارید؛ و/ یا اضطراب یا حالت تان بدتر گشته، یا فکر صدمه زدن به خودتان را کرده اید.

اگر علائم دیگری را تجربه می کنید که شما را به تشویش کرده اند، باید به یک متخصص صحتی مراجعه کنید.



احساس نفس تنگی بعد از مریضی COVID-19 معمول می‌باشد. از دست دادن توانایی و مقاومت زمانی که خوب نیستید، و در وقت خود مریضی به معنی این است که شما به آسانی نفس تنگ میشوید. احساس نفس تنگی شما را مضطرب میکند، و این میتواند نفس تنگی را بدتر بکند. حفظ آرامش و آموختن شیوه بهتر برای مدیریت نفس تنگی تان به شما کمک خواهد بود.

با خاطر داشته باشید، طبیعی است که در عین تلاش احساس نفس تنگی کنید، مانند راه رفتن از زینه ها به طبقه بالا، اما این باید در حین استراحت ظرف چند دقیقه ای که شما در مورد تنفس کردن تان فکر نمیکنید، بهبود یابد. در وقتی که شما صحت یاب میشوید یا فعالیت های تان را می افزایشید، نفس تنگی تان باید بهبود بیابد، مگر در عین حال موقعیت ها و شیوه های زیر میتواند به مدیریت آن کمک کند

موقعیت هایی برای سهولت نفس تنگی

اینها موقعیت هایی هستند که میتوانند نفس تنگی تان را کمتر کنند. هریک از این ها را امتحان کنید و ببینید که کدام (ها) به شما کمک میکنند. هم چنین می توانید شیوه های تنفس کردن زیرین را در هنگام یکی از این موقعیت ها امتحان نمایید، تا برای سهولت نفس کشیدن تان کمک کند.



پدراز کشیدن رو به پایین

دراز کشیدن بروی شکم، یا دراز کشیدن روی به پایین، به نفس تنگی کمک کرده میتواند. این برای همه راحت نمی باشد، اما موقعیتی است که باید در نظر گرفته شود.



دراز کشیده به پهلو

دراز کشیدن به پهلو تکیه کرده بر بالشت های که سر و گردن تان را نگه میدارند، با زانو های کمی خمیده.



خمیده به جلو نشستن

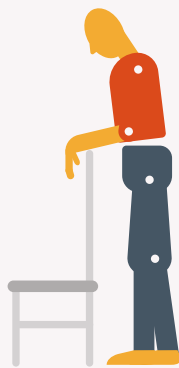
در یک میز بنشینید، از کمر به جلو خم شوید، سر و گردن تان را بروی بالشت گذاشته و بازوهای تان را روی میز بگذارید. بدون بالشت نیز امتحان کرده میتوانید، سر تان را بر روی دستهای تان بگذارید.



خمیده به جلو نشستن

(بدون میز در پشروی)

روی یک چوکی بنشینید، به جلو خم شده بازوهای تان را روی رانهای تان یا دسته های صندلی بگذارید.



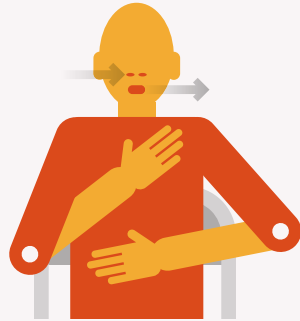
خمیده به جلو در حالت ایستاده

درحالت ایستاده، به جلو بالای یک پنجره یا سطح پایدار دیگر خم شوید.



ایستادن با تکیه گاه عقب

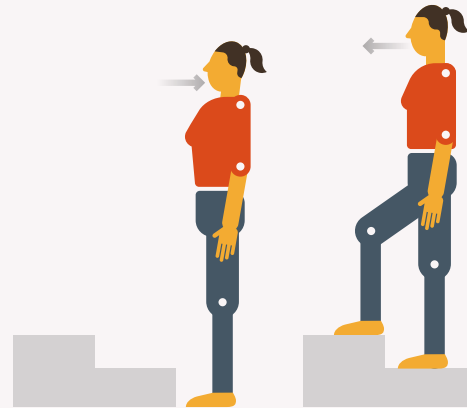
با دست ها به پهلو از عقب روی یک دیوار تکیه بزنید. پای های تان را ۳۰ سانتی متر از دیوار دور تر و جدا از هم دیگر قرار بدهید.



1. تنفس کنترل شده

این شیوه شما را برای آرام شدن و کنترل تنفس کردن کمک خواهد کرد.

- در یک موقعیت راحت و تکیه کرده بنشینید.
- یک دست تان را بالای شکم و دیگری را روی سینه تان بگذارید.
- تنها در صورتیکه به شما کمک میکند که آرام شوید، چشم های تان را ببندید (در غیر آن آنها را باز بگذارید) و به نفس کشیدن تان تمرکز نمایید.
- به آهستگی از طریق بینی (یا دهن تان اگر این را انجام داده نمی توانید) تان تنفس نمایید، و سپس از طریق دهان تان خارج کنید.
- همینکه تنفس می کنید، احساس خواهید کرد که دست روی شکم تان نسبت به دست روی سینه بلند تر میشود.
- کوشش کنید که حد اقل تلاش ممکنه را بکار ببرید و نفس کشیدن تان را آهسته، آرام، و نرم نمایید.



2. تنفس همگام شده

در حین فعالیت هایی که تلاش بیشتری نیاز دارند یا شما را نفس تنگ نمایند، میتواند مفید واقع گردد، مانند بالا رفتن از زینه ها یا راه رفتن از بالای تپه. مهم است که بیاد داشته باشید که لازم نیست عجله نمایید، و شما استراحت کرده میتوانید

- به تقسیم کردن فعالیت ها به بخش های کوچکتر فکر کنید تا برای اجرا کردن آسانتر اش کرده بدون مانده شدن یا نفس تنگ شدن آنرا به انجام برسانید.
- قبل از آغاز فعالیت نفس بکشید، مانند پیش از بالا شدن از زینه.
- در هنگام انجام فعالیت نفس تان با خارج کنید، مانند بالا شدن از زینه.
- شاید نفس کشیدن از راه بینی و خارج کردن از راه دهن را مفید تر بیابید.

فعالیت های فیزیکی و ورزش



صرف کردن وقت در شفاخانه، یا مریض بودن در خانه با COVID-19 برای یک مدت مدید، سبب کاهش قدرت عضلانی و استقامت شما میگردد. ورزش کردن برای بدست آوردن دوباره قدرت و استقامت عضلانی شما مهم میباشد، اما باید در کنار علائم دیگر COVID-19 بی خطر و مدیریت شده باشد.

ممکن است شما بدتر شدن سستی و کسالت و علایم دیگر (به عنوان "سقوط" یا "برگشتن") بعد از کمی تلاش تجربه کنید. در اصطلاح علمی به حیث "کسالت پسا تمرین" تعریف شده است. بدتر شدن اوضاع معمولاً بعد از ساعات یا روزها پس از فعالیت بدنی یا مغزی طالبها اتفاق میافتد. معمولاً در ۲۴ ساعت یا بیشتر بهبود می یابد، و می تواند بر سطح انرژی، تمرکز، خواب، و حافظه تان را تاثیر می نماید و سبب درد های عضلانی و مفاصل و علایم ریزش مانند میگردد.

اگر شما PEM را تجربه میکنید، شما باید ورزش و فعالیت هایی که سبب PEM میگردد را جلوگیری کنید و انرژی تان را نگهداری کنید. اگر PEM را تجربه نمی کنید، میتوانید به تدریج فعالیت ها یا ورزش تان را افزایش سطح صحت مندی تان را تقویت بکنید. شما میتوانید درجه بندی فعالیت مشاهده شده بورگ (RPE) نسبت کتگوری مقیاس CR-10 (صفحه بعدی را ببینید) را همچون یک راهنمای خاکی استفاده بکنید تا به تدریج سطح فعالیت تان را بالا ببرید. این مقیاس یک ارزیابی ذهنی است برای درک کردن اینکه دی یک مقیاس از صفر (هیچ فعالیتی) تا ده (بیشترین فعالیت) چقدر سخت کار میکنید.

عین فعالیت دارای نمرات مختلف RPE در اشخاص مختلف یا وقت های مختلف خواهد بود. برای مثال، میتوانید آهسته قدم زدن را یک RPE نمره بدهید (بسیار سبک) اما این میتواند توسط شخص دیگری یا خودتان در یک روز متفاوت چهار نمره (تا حدی مشکل) داده شود. میتوانید فعالیت های روزمره تان را با نمرات RPE شان نوشته کنید تا وضعیت تان را نظارت کرده و شما را برای افزایش سطح فعالیت های تان راهنمایی کند.

مراحل					بورگ CR-10
5	4	3	2	1	فهرات
					سطح فعالیت
					استراحت / بدون انجام کدام فعالیت
					بسیار آسان / بسیار سبک
					آسان / بسیار سبک
					متوسط / سبک
					تا حدی سخت
					سخت (سنگین)
					بسیار سخت
					بسیار سخت
					بیشترین فعالیت
					10
					9
					8
					7
					6
					5
					4
					3
					2
					1

تمرین مرحله ها

برگشت تان به تمرین ها را در پنج مرحله در نظر بگیرید؛ بخش های ذیل این مراحل توضیح می دهد و مشوره ها یی ارائه میکند. در هر مرحله باید حداقل برای ۷ روز بمانید، قبل از اینکه به مرحله بعدی بروید. مرحله ای را که مشکل احساس می کنید یا در علایم تان مانع تجربه کنید. اگر شما کدام یکی از علایم “بیرق سرخ” را مانند درد سینه یا سرگیجی را تجربه میکنید، با فوراً تمرین تان را توقف داده و برنامه ورزشی تان را تا دیدن یک متخصص صحت شروع ننمایید.

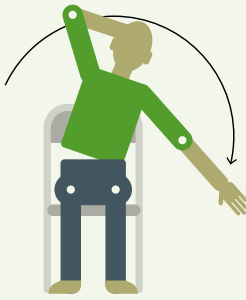
مرحله ۱.

آمادگی برای برگشتن به تمرینات (فهرات RPE شما از ۰ - ۱)

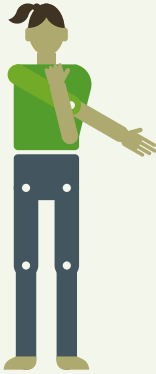
بعضی از مثال ها: تمرینات تنفس کنترل شده (صفحه ۳ را ببینید)، قدم زدن ملایم و تمرینات کشش و تعادل. اگر نمره RPE تان برای یکی از اینها بیشتر از ۱ باشد، این ها را در این مرحله انجام ندهید.

کشش عضلات میتواند در حالت نشسته و ایستاده انجام شده میتواند. هر کشش باید به آرامی اجرا شود، و شما باید هر کدام را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نگهدارید.

به بازوی راست تان تا سقف را برسید و بعد بروی چپ کمی خم شوید؛ باید کمی کشش را در امتداد قسمت راست بدن تان احساس نمایید. به طرف دیگر نیز تکرار کنید.



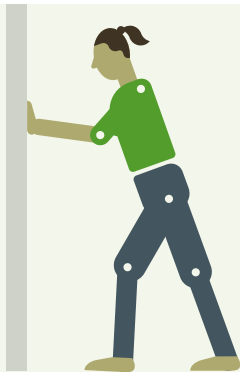
بازوی تان را در پیشروی تان بگذارید. بازوی تان را راست نگه داشته، به طرف دیگر بدن به ارتفاع شانه ها بیاورید، با استفاده از دست دیگر تان بازوی تان را به سینه تان بفشارید تا در اطراف شانه تان کشش احساس نمایید. در طرف مقابل نیز تکرار کنید.



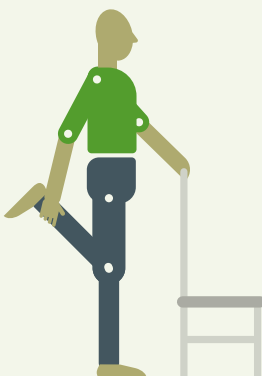
با پا های راست به قسمت پیشروی تان در صورتیکه پاشنه های تان بالای زمین گذاشته شوند در لبه چوکی بنشینید. دست تان را منحنی تکیه گاه بالای ران دیگر تان بگذارید. به اندازه ای که میتوانید بلند بنشینید، کمی به طرف جلو از قسمت سرین خم شده تا اینکه از عقب به سمت پایین همان پاییکه کشیده میشود کمی احساس کشش نمایید در طرف مقابل نیز تکرار کنید.



با پاهای جدا از هم دیگر بایستید، به سمت جلو روی دیواری خم شده و یک قدم با یک پا به عقب زانوی پیشروی تان را خم کرده، پای عقبی تان را راست و پاشنه تان را بر زمین نگه دارید. باید کششی را در عقب قسمت پایین پای تان احساس کنید. در طرف مقابل نیز تکرار کنید.



بایستید و بر چیزی برای تکیه گاه محکم بگیرید. یک پای را به سمت بالا در عقب تان خم کنید، با استفاده از دست عین طرف تان بجلک پای یا عقب پای تان را بگیرید. پای تان را به طرف بالا سمت سرین تا گرفته تا اینکه احساس کشش در قسمت پیشروی ران های تان را بکنید. در طرف مقابل نیز تکرار کنید.



مرحله ۲.

فعالیت های کم شدت (نمره RPE از ۲ - ۳)

مثال ها: قدم زدن، کار های خانگی / باغچه. اگر نمره RPE تان برای هر یکی از این ها بیشتر از ۳ باشد، اینها را در این فاز انجام بدهید.

اگر شما نمرات ۲ - ۳ RPE را تحمل کرده میتوانید، میتوانید تدریجاً زمان تمرین را از ۱۰ - ۱۵ دقیقه در روز افزایش بدهید. حداقل ۷ روز را این مرحله را باید بدون کدام تصادف (کسالت پسا فعالیت (PEM)) پیش از رفتن به مرحله دیگر، سپری کنید

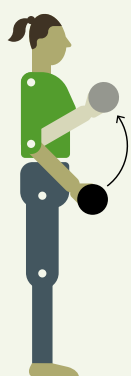
مرحله ۳.

شدت متوسط فعالیت (نمره RPE شما ۴ - ۵)

مثال ها: تند راه رفتن، رفتن به طقه پایین و بالا از زینه ها، دویدن، تمرین کردن، تمرینات مقاومتی. اگر نمرات RPE شما برای هر یک از اینها بیشتر از ۵ است این ها را انجام ندهید.

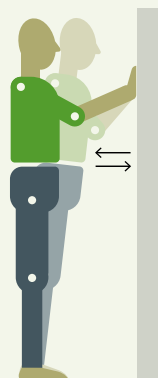
مثلاً تمرینات توانمند سازی بازو های تان

حلقه های دو سر بازو



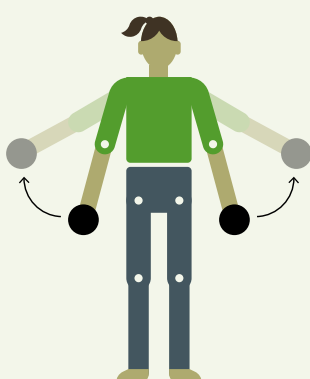
با بازو ها در کنار های شما، در هر دست وزنی مانند قلع غذا در صورتیکه کف دست تا رو به بالا باشد را بردارید. به آرامی قسمت پایینی هر دو بازو را بلند کرده (خمیده در آرنج ها) وزن را به طرف شانه ها بیاورید، و به آهستگی دوباره پایین بکنید. این تمرین را نشسته یا ایستاده انجام داده می توانید.

هل دادن دیوار



دستان تان را روی یک دیوار به ارتفاع شانه ها با انگشتان رو به بالا، و پای های تان تقریباً ۳۰ سانتی متر دور تر از دیوار قرار بدهید. به آرامی بدن تان را به سمت دیوار با خم کردن آرنج ها پایین آورده، سپس از دیوار دوباره فاصله بگیرید تا اینکه بازوهای شما راست شوند.

بلند کردن بازو ها به پهلوها



در هر دست وزنی را در حالیکه دست های تان در کنار های تان و کف دست های تا رو به داخل باشد را بردارید. هر دو بازوی تان را به پهلوی ها به ارتفاع شانه ها (مگر نه بلند تر) بلند کنید، و به آهستگی دوباره پایین کنید.

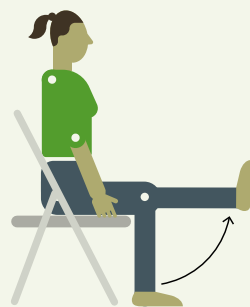
نمونه های تمرینات توانمند سازی پاهای تان

ایستاده بنشینید



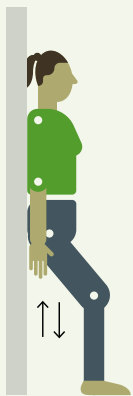
بالای یک چوکی با پاهای تان به اندازه عرض سرین جدا از هم بنشینید. با بازوها در کنار تان یا گذشته از روی سینه تان، به آهستگی بلند شده تا سه حساب کنید، و با آرامی دوباره روی چوکی تان بنشینید.

راست کردن زانو



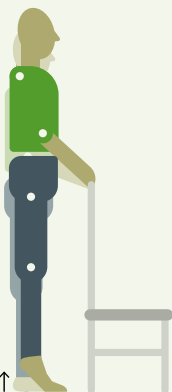
بالای یک چوکی با پاهای تان به هم دیگر بنشینید. یک زانو تان را راست کنید و برای مدتی نگه دارید، بعد به آهستگی پایین اش کنید. با پای دیگر نیز تکرار کنید. زمان راست نگهداشتن پای تان را تا شمارش ۳ افزایش بدهید.

چمباتمه نشستن



با عقب تان مقابل یک دیوار یا سطح ثابت و پاهای کمی جدا از هم به ایستید. پای های تان را ۳۰ نتی متر از دیوار دور تر قرار بدهید. بدن تان را مقابل دیوار نگه دارید، یا به آرامی از یک چوکی محکم بگیرید زانو های تان را به یک فاصله کوتاه خم کنید؛ پشت شما به پایین دیوار میلغزد. سرین تان را بالاتر از زانو های تان نگه دارید. برای لحظه ای قبل از راست کردن زانو های تان دوباره مکث کنید.

پاشنه بلند



دستان تان را بالای یک سطح ثابت بگذارید (مانند چوکی) تا تعادل شما حفظ شود، مگر بر بالای آها خم نگردد. به آهستگی روی انگشتان پای تان بلند شوید، و دوباره به آهستگی دوباره پایین شوید.

مرحله ۴.

تمرینات با شدت متوسط با هماهنگی و مهارت های عملیاتی (نمره RPE از ۵-۷)

بعضی از مثال ها: دویدن، بایسکل سواری، و صنوف رقص. اگر نمره RPE تان برای یکی از اینها بیشتر از ۷ باشد، این ها را در این مرحله انجام ندهید.

مرحله ۵.

برگشت به تمرینات ابتدایی (نمره RPE شما ۸ - ۱۰)

حالا شما قادر به اجرای تمرینات/ ورزشها/ فعالیت ها/ و رژیم قبل از بیماری COVID-19 به طور منظم میباشید..

هیچ تمرینی نباید دردناک باشد. اگر شما درد، درد سینه، را تجربه میکنید، یا احساس سرگیجی میکنید باید فوراً تمرین تان را توقف داده و برنامه ورزشی تان را تا دیدن یک متخصص صحت شروع ننمایید.

نگهداری از انرژی و مدیریت خستگی و بی حالی



کسالت بیشترین علامه ناتوان کننده گزارش شده است که توسط آنانیکه از COVID-19 صحت یاب میشوند تجربه شده است. و عموماً بصورت یک حس طاقت فرسای خستگی فزیک و روانی توصیف شده است.

کسالت فزیک: شاید بیابید که شما نیز کسل و بی حال هستید، بدن تان بسیار سنگین به نظر میرسد و حتی حرکات خیلی کوچک انرژی زیادی مصرف میکنند.

کسالت روانی و ادراکی: شاید بیابید که شما کسل و بی حال هستید، بسیار مشکل میشود که فکر کنید، تمرکز کنید یا معلومات جدیدی بگیرید و حافظه و روند آموزش تان تحت تاثیر قرار گرفته است. حتی پیدا کردن کلمات و حل کردن مشکلات ابتدایی شاید برای تان مشکل شود.

ممکن است کسالت در شما سبب خستگی بی حد پس از اجرا کردن وظایف معمولی تان گردد، هم چنان ممکن است که هنگام برخاستن از خواب به اندازه هنگام به خواب رفتن احساس خستگی نمایید. سطح کسالت شما ممکن است هفته به هفته، روز به روز، یا ساعت به ساعت تغییر نماید. شاید هیچ علاقه ای به انجام دادن کاری نداشته باشید، زیرا بسیار خسته هستید و میدانید که انجام کوچکترین کار شما را بی حد خسته خواهد کرد. برای شما ممکن است سخت باشد که این کسالت را به فامیل، دوستان، و همکاران توضیح بدهید.

کمک کردن به دیگران برای درک کسالت تان و اینکه چطور بر شما تاثیر گذاشته است، میتواند تفاوت زیادی را برای مقابله و مدیریت کسالت تان در شما ایجاد کند.

همگام شدن

همگام بودن یک استراتژی است که برای جلوگیری از تصادفات و مدیریت فعالیت ها بدون تشدید علایم مریضی به شما کمک میکند. باید یک پلان فعالیتی انعطاف پذیر را روی دست گرفت تا به شما این امکان را بدهد که در محدوده قابلیت های فعلی تان بمانید، و “از افراط در انجام کار ها” جلوگیری نماید. اندازه فعالیت تان میتواند به شکل کنترل شده در طول زمانیکه سطح انرژی و علائم تان بهبود می یابد افزایش داده شود.

با هماهنگ سازی فعالیت های تان مطمئن می شوید که:

— شما در کنترل توقعات تان از خودتان می باشید؛

— مطمئن می شوید که این توقعات با توانایی های فعلی تان هم سطح می باشند؛ و

— بدن و مغز تان را به طور منظم و کنترل شده در معرض این توقعات قرار بدهید، تا از صحت یاب شدن مترقی تان پشتیبانی کنید.

اولین قدم این است که در باره اندازه فعالیت هاییکه شما اکنون بدون خطر تصادف یا برگشتن فکر کنید مهم است که خودتان را با دیگران مقایسه نکنید یا چقدر قبلاً انجام داده می‌توانستید. می‌توانید از این، خط بنای فعالیت های تان را تنظیم کنید. این اندازه فعالیت است که شما هر روزه بدون خطر انجام داده می‌توانید.

اولویت دهی

زمانی که سطح انرژی تان پایین است، شاید بخواهید مطمئن شوید که انرژییکه شما استفاده می‌کنید بالای فعالیت هایی به مصرف می‌رسد که بیشترین اهمیت را دارا هستند. شاید مفید باشد که تشخیص بدهید چه فعالیت های روزانه شما ضروری هستند - به این معنی که، کدام وظایف برای به انجام رساندن ضروری هستند، و کدام کار ها را می‌خواهید انجام بدهید، کدام فعالیت ها در کدام اوقات روز اجرا شده می‌توانند، و در کدام فعالیت های شخص دیگر نیز همکاری کرده می‌توانند.

پلان گذاری

در عین پلان گذاری روز یا هفته تان فعالیت های تان را گسترش بدهید تا اینکه تلاش نمایید همه آنها را در فقط در یک روز تنظیم و گنجایش دهید. در باره زمانی فکر کنید که سطح انرژی تان در بهترین وضعیت آن قرار دارد و وظایف انرژی بالا را در این وقت انجام بدهید یا یک فعالیت بخش بندی شده می‌تواند تا لازم نباشد که تماماً یکباره به انجام برسد؟ آیا شما، برای مثال، یک اتاق را بجای تمام خانه یک وقت پاک نمی‌کنید؟

به همین اندازه پلان گذاری فعالیت های تان، پلان گذاری استراحت و خواب تان نیز مهم می‌باشد، تا امکان “شارژ” مجدد را به شما بدهد. نوبت های استراحت تان را هرچند باری که در طول روز مورد نیاز می‌باشد، را برنامه ریزی کنید.

ایجاد یک کتابچه فعالیت یا پلان روزانه شما را کمک خواهد کرد که با فعالیت های تان همگام باشید و آنچه را که می‌خواهید و ضرورت دارید را اولویت بندی نمایید. شاید برای درست شدن به چند بار تلاش نیاز داشته باشد، اما وقتی که احساس کردید که سطح درست با دریافته اید، مهم است که از یک دوره ثابت و متداوم اطمینان حاصل کنید.

مدیریت مشکلات توسط صدای تان



مشکلات با صدای تان

COVID-19 سبب گلو درد، سرفه آزار دهنده و احساس تجمع بلغم در گلو با ضرورت به صاف نمودن گلو به طور منظم، شده می تواند. شاید دارای صدای نحیف، نفس گرفته، یا صدای گرفته خشن داشته باشید، مخصوصاً اگر در شفاخانه آکسیجن به شما تطبیق شده باشد (لوله تنفسی استفاده کرده اید). شاید احساس کنید که گلو/راه هوایی بالایی تان به محیط اطراف نسبت به قبل از بیماری شما بسیار حساس گردیده است. برای مثال، اگر در معرض بوی بسیار قوی قرار بگیرید، شاید سبب سرفه، احساس گلو گرفتگی، یا نفس تنگی در شما بشود. اگر علائم شما به مرور زمان بهتر نشوند، لطفاً پیشنهاد متخصص صحنی را بپرسید.

مشوره ها برای مشکلات صدای شما

- برای هایدریشن خوب تلاش کنید در طول روز آب بنوشید تا صدای تان را فعال نگه دارید.
- صدای تان را به زور نکشید. زمزمه نکنید چون این باعث می شود که تارهای صدایی شما کشیده شوند. کوشش نکنید که صدای تان را بلند کنید یا فریاد بزنید.
- تنفس بخار آب (سر تان را با یک چادر پوشانده و بخار آب جوشانده را تنفس کنید) برای ۱۰ - ۱۵ دقیقه میتواند برای خشکی مجرای صوتی کمک کرده و مجرای صوتی را مرطوب کند.
- ریفلاکس معده (بعضاً بنام بالا آمدن اسید یا سوزش سردل نیز یاد میشود) بسیار معمول میباشد، بنابراین این از خوردن غذا ناوقت شب یا غذا هایی که سبب بد هضمی میشوند جلوگیری کنید.
- سیگرت نکشید.
- در صورتیکه صحبت کردن مشکل و ناراحت کننده باشد، از دیگر راه های ارتباطی استفاده کنید، مانند، نوشتن، پیام دادن یا استفاده از حرکات.

مشوره برای سرفه دوام دار

- کوشش کنید از راه بینی بجای دهن تنفس کنید.
- کوشش کنید که شیرینی های کم شکر را بمکید.
- “تمرین توقف سرفه” را امتحان کنید. به محض اینکه احساس سرفه کردن کردید، دهن تان را با دست تان بپوشانید (سرفه را بپوشانید) در عین زمان، آنرا بلع نمایید. تنفس کردن را توقف دهید - مکث کنید. زمانی که دوباره شروع به نفس کشیدن میکنید، از راه بینی داخل و خارج به نرمی تنفس کنید.
- اگر در هنگام شب بخاطر بالا آمدن اسید معده سرفه میکنید، کوشش کنید به پهلو خوابیده یا با استفاده از بالش ها خودتان را بلند نگه دارید.

مدیریت مشکلات بلعیدن



شاید تصور کنید که مشلات بلعیدن غذا و نوشیدنی ها را دارید. این بخاطری است که عضلاتی که به بلعیدن کمک میکنند، شاید ضعیف شده اند. برای کسانی که در شفاخانه آکسیجن داده شده اند، ممکن لوله آن سبب کبودی و تورم گلو و جعبه صدا شده است. توجه به تورم برای جلوگیری از تشنج و التهاب شش ها با اهمیت است. این اتفاق در صورتی می افتد که اگر غذا یا نوشیدنی “به راه غلط برود” و وارد شش ها بشود.

اگر مشکل بلعیدن دارید، این شیوه ها شاید کمک کنند.

- **در هنگام خوردن و آشامیدن بصورت راست یا قائم بنشینید.** هرگز در هنگام دراز کشیدن نخورید و نه نوشید.
- **حداقل برای ۳۰ دقیقه بعد از اوقات صرف غذا قائم باقی بمانید** (نشسته، ایستاده، راه رفتن).
- **غذاها با غلظت های متفاوت را امتحان کنید** (غلیظ و رقیق) تا ببینید که کدام غذاها نسبت به بعضی دیگر برای بلعیدن آسان تر هستند. شاید بهتر باشد که اولاً غذاهای نرم، و/ یا مرطوب انتخاب شوند، یا اینکه غذا های جامد به توته های بسیار خورد ریزه شود. برای غذا خوردن وقت بدهید و عجله نکنید.
- **در حین خوردن یا آشامیدن تمرکز داشته باشید.** تلاش کنید که غذای تان را در جای خاموش صرف کنید. در هنگام خوردن یا نوشیدن از صحبت نکنید، این میتواند که لوله های هوایی را باز کرده سبب رفتن غذا به راه غلط گردد.
- **قبل از گرفتن لقمه یا شُپ دیگر مطمئن شوید که دهان تان خالی می باشد.** اگر ضرورت دارید، دوباره بلعید
- **اگر با خوردن غذای کامل مانده میشوید، وعده های غذایی کوچکتری را در طول روز بخورید.**
- **اگر در حین خوردن و آشامیدن سرفه میکنید یا انسداد دارید از یک متخصص صحن مشوره بگیرید،** که غذا میتواند به راه غلط به شش های تان پایین برود.
- **با برس کردن دندان های تان و نوشیدن آب دهن تان را پاک نگه دارید**

تغذیه، شامل مشکلات بوی و مزه



COVID-19 اشتهاى و وزن به طريق هاى مختلف تحت تاثير قرار ميدهد اگر در شفاخانه وقت سپرى کرده ايد، شايد وزن از دست داده باشيد. از طرف ديگر شايد ناخواسته وزن گرفته ايد اگر با وضعيت هاى پسا COVID مبارزه ميکنيد، و نسبت به قبل کمتر فعال هستيد. مهم است که غذاى و آب خوب و كافى بگيريد تا به بدن تان براى صحت ياب شدن کمک کند.

غذاى صحى و رژيم غذايى متعادل بخوريد.

توصيه هاى رژيم غذايى WHO از برخى جهات با توصيه هاى رژيم غذايى نارويژى مربوطه متفاوت است. در اينجا مى توانيد اطلاعاتى در مورد توصيه هاى فعلى نارويژى پيدا کنيد:

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

مشوره براى کاهش بوى يا مزه

- از بهداشت خوب دهان با روزانه دو بار مسواک زدن متيقن شويد.
- تريننگ بوييدن، که شامل بو کشيدن ليمو، گل لاله، ميخک، و اکالپتوس هر کدام براى ۲۰ ثانيه، دو بار در روز انجام ميشود.
- با گياهان و ادويه جات مانند مرچ، جوس ليمو گياهان تازه براى اضافه کردن طعم به غذا ها، اما بايد محتاط بود زيرا اين ها ميتوانند ري فلاکس معده را بدتر مى کنند.

مدیریت مشکلات توجه، حافظه، و واضح فکر کردن



شاید تعداد مشکلات زیادی را با مهارت های فکری تان (که به عنوان ”شناخت“ یاد میشود) در هنگام صحت یاب شدن از COVID-19 تجربه میکنید. مشکلات شامل مشکلات حافظه، توجه، پردازش معلومات، برنامه ریزی و سازماندهی میگردند. این به عنوان ”مه مغزی“ شناخته میشود. مه مغزی اغلباً توسط کسالت بدتر میشود، به این معنی است که هرچه بیشتر مانده باشید، مشکلات بیشتری را در رابطه به مهارت های فکری تان حس خواهید کرد.

این برای شما و فامیل تان مهم است که بفهمند که شما این مشکلات را تجربه میکنید، زیرا این ها میتوانند بر روابط تان فعالیت های روزانه و برگشت شما به کار یا تحصیل، تاثیر بگذارند. اگر شما یکی از این مشکلات را تجربه میکنید استراتیژی های ذیل شاید کمک کنند.

— **کم کردن مزاحمت ها:** کوشش کنید در یک محیط خاموش بدون کدام مزاحمت های پس زمینه ای کار کنید. میتوانید از گوش گیر ها در صورت نیاز استفاده نمایید. اگر شما در هنگام مطالعه متن تمرکز تان را از دست میدهید، بخش های از متن را با استفاده از یک کاغذ بسته کنید، و انگشتان تان را منحیث نشانی کننده استفاده کنید.

— **کار ها را وقتی که کمتر خسته هستید تکمیل کنید:** در هنگام تکمیل کردن یک کار که مهارت های فکری شما را نیاز داشته باشد، این را برای زمانی پلان کنید که کمتر خسته هستید. برای مثال، اگر طول روز خسته میباشید، وظیفه را صبحگاه انجام بدهید.

— **وقفه های مکرر بگیرید:** اگر مشکل با کسالت بد تر شد برای دوره های کوتاه تر کار کنید و وقفه های بیشتر بگیرید.

— **برای تان اهداف و مقاصد معقول تنظیم کنید:** داشتن هدفی معین برای کار بروی آن شما را انگیزه می دهد. مطمئن شوید که مقاصد واقعی را تعیین میکنید که قابل دستیابی می باشند - برای مثال، خواندن تنها ۵ صفحه یک کتاب در روز.

— **تقسیم اوقات داشته باشید:** تلاش کنید که یک تقسیم اوقات روزانه/هفته وار وظایف را تنظیم کنید. ممکن است کمک کند که فعالیت ها را پیش از وقت برنامه ریزی نمود. نگهداری سوابق، یا تقسیم کردن کار ها به بخش های قابل مدیریت، میتواند کمک نماید.

— **استفاده از مشوق ها:** زمانیکه به یک هدف یا مقصر می رسید، به خود تان هدیه بدهید - یک چیزی بسیار ساده، مانند نوشیدن یک پیاله چای یا قهوه، تماشای تلویزیون یا قدم زدن را انجام بدهید.

— **در یک وقت یک کار:** عجله نکنید یا کوشش نکنید که معلومات بسیار زیاد را در یک وقت بگیرید، زیرا که سبب اشتباهات میگردد.

— **همکاری ها:** استفاده از لیست ها، یاد داشت ها، کتابچه خاطرات و تقویم میتواند به حافظه تان و کار های روزمره تان کمک کند.

— **تمرینات مغز:** میتوانید عادات نو را امتحان کنید، بازی کلمات و اعداد، تمرینات حافظه یا خواندن برای فکر کردن به شما کمک میکند. با تمرینات مغز شروع نمایید، که شما را به چالش میکشند اما قابل دست یابی میباشد. این برای با انگیزه نگاه داشتن تان مهم میباشد.

مدیریت استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات خوابیدن



بیمار بودن از COVID-19 و داشتن علائم دراز مدت میتواند یک تجربه پر استرس باشد. قابل درک است، که می تواند وضعیت شما را تحت تاثیر قرار بدهد. این غیر معمول نیست که احساس استرس، اضطراب (تشویش، ترس) یا افسردگی (کم خلقی، غم و اندوه). شاید متوجه افکار مشکل یا احساسات در مورد بقای تان شده باشید، مخصوصاً وقتی بسیا ناجور می باشید. وضعیت شما ممکن است توسط نا امیدی در باره توانایی برگشتن به فعالیت های روزمره یا کار به شکلی که شما دوست دارید، بیشتر تحت تاثیر قرار بگیرد.

آرامش

آرامش میتواند کمک کند که انرژی محدودیکه در وقت صحت یاب شدن دارید را ذخیره کند. این میتواند به کنترل اضطراب تان کمک کند و وضعیت شما را بهبود ببخشد. ذیلاً یک نمونه از شیوه آرامش دادا شده است.

شیوه بنا کردن. ن

نفس های آهسته و آرام و از خودتان بپرسید:



آن پنج چیزیکه
من میتوانم ببینم
چه هستند؟



چهار چیزیکه من
میتوانم احساس
کنم چه هستند؟



سه چیزیکه
میتوانم بشنوم
چه هستند؟



دو چیزیکه
میتوانم ببویم
چه هستند؟



آن یک چیزیکه
من میتوانم مزه
کنم چه است؟

در باره جواب ها به آرامی با خودتان فکر کنید، یک حس در یک وقت، و حد اقل ۱۰ ثانیه را برای تمرکز بالای هریک سپری کنید.

مهم است که بیاد داشته باشید که علائم شما بخش طبیعی از بهبود صحتمندی شما پس از COVID-19 می باشند. تشویش و فکر کردن در مورد این علائم اغلباً آنها را بدتر میکند. برای مثال، اگر شما بالای سردردی تمرکز نمایید، به احتمال زیاد که بیشتر سردرد می شوید.

هم چنین، مهم است که بدانید علایم اغلباً با هم دیگر مرتبط هستند: شدت گرفتن یکی از علایم سبب شدید شدن علایم دیگر میگردد. اگر شما خسته شده اید، تمرکز شما تحت تاثیر قرار خواهد گرفت، که به نوبت حافظه تان را تحت تاثیر قرار خواهد داد، که میتواند اضطراب را در شما افزایش داده و در نتیجه کسالت تان را نیز افزایش می دهد. قسمیکه می بینید، میتواند یک دوره را تشکیل بدهد. به همین ترتیب بهبود در یک زمینه باید سبب بهبود در دیگری بشود.

برخی از کار های ساده وجود دارد که شما میتوانید برای کمک کردن انجام بدهید.

– خواب کافی داشته باشید:

– یک روال منظم زمان خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید و در صورت نیاز برای یادآوری از زنگ هشدار استفاده کنید.

– شما/خوانواده تان/مراقبین تان می توانند مطمئن شوند که محیط شما بدون چیزهایی اخلاص گر برای شما میباشد مثل بسیار زیاد نور یا سرو صدا؛

– سعی کنید قبل از خوابیدن، استفاده وسایل الکترونیکی مثل تلفون ها و تبلت ها را متوقف کنید.

– همچنین به کاستن مصرف نیکوتین (از قبیل سیگار کشیدن)، کافئین و الکل نیز کمک می نماید؛ و

– کوشش کنید که با استفاده از شیوه های آرامش بخوابید.

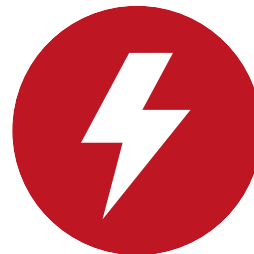
– شیوه های آرامش جایگزین: نمونه هایی از تکنیک های آرامش شامل مدیتیشن، تمرکز حواس، تصاویر رهنما و یا تجسم، حمام، رایحه درمانی، تای چی، یوگا و موسیقی می گردند.

– در ارتباط با جامعه بودن: برای صحت روانی شما مهم است. صحبت کردن با دیگران می تواند استرس تان را کم کند و شما را کمک کند.

– خوردن صحتی غذا و از سر گیری به تدریج فعالیت ها و عادات با بهترین توانایی تان میتواند وضعیت شما را بهبود ببخشد

رساله انجام دادن آنچه در هنگام استرس مهم است: یک رهنمای تصویری برای شما مهارت های عملی را برای مقابله با استرس تان را به شما ارائه میکند. شما این رهنما را در

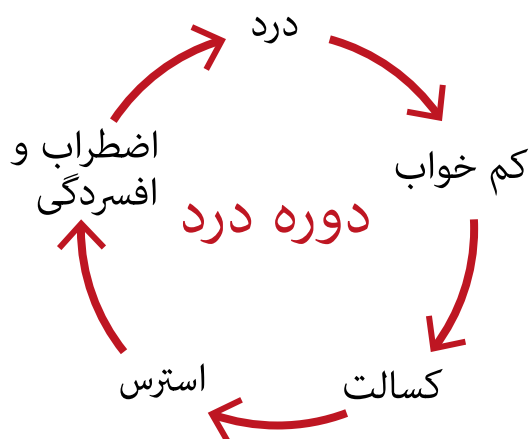
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



درد یکی از علائم گزارش داده شده توسط اشخاص صحت یاب شده از COVID-19 میباشد. می‌تواند در یک قسمت مخصوص بدن (درد مفاصل، درد ماهیچه، سردرد، درد قفس سینه و درد شکم) یا تعمیم یافته و گسترده باشد. درد دوام دار (که برای بیش از سه ماه طول می‌کشد) می‌تواند کار انداز باشد و بر خواب کردن، سطوح کسالت، وضعیت و توانایی شما برای تمرکز در کار کردن تاثیر بگذارد. اگر شما علائم مخصوصی از درد را تجربه میکنید، مانند درد سینه، که توسط فعالیت ها تشدید یافته اند، باید به یک متخصص صحتی مراجعه کنید.

مشوره در مورد مدیریت درد

- برای مفاصل، عضلات یا درد های عمومی، میتوانید دوا های ضد درد بی نسخه مانند پاراستامول و ایبوپروفن را با غذا بخورید.
- متخصصان صحتی می توانند دواهایی را که برای درد کمک میکنند مشوده داده میتوانند، وقتی که دواهای ضد درد بدون نسخه جواب ندادند.
- این مشکل است که درد های دوام دار را کاملاً از بین برد. به منظور اینکه درد قابل مدیریت باشد تا شما را اجازه بدهد که بهتر فعالیت و کار کنید، و در فعالیت های اساسی روزمره سهم بگیرید.
- خواب کردن به اندازه کافی میتواند علائم را کاهش بدهد. تنظیم کردن وقت دوا های درد با وقت خواب شاید مفید باشد اگر درد با خواب شما دخالت میکند.
- به یک موسیقی راحت کننده گوش کنید یا که میدیتیشن میتواند سطح درد را کم کند.
- همگام کردن فعالیت های روزمره یکی از وسایل کلیدی برا مدیریت درد تان میباشد. تمرینات ملایم نیز کمک میکند که مواد کیمیاوی داخلی بدن بنام اندورفین که در کم کردن سطح درد کمک می کنند، آزاد شوند.



- مطمئن شوید که درد یک علامه معمول است و گذشتادن مقداری درد به شکستن چرخه درد کمک خواهد کرد. شما میتوانید درد های خفیف را بگذرانید مگر به خودتان درد بسیار زیاد، تاحد بد تر شدن درد و کسالت، تحمیل نکنید (بیقراری پس از تحمیل (PEM)).



برگشتن به کار بعد از COVID-19 چالش برانگیز بوده نیاز مند برنامه ریزی و مدیریت دقیق برای اطمینان آمادگی شما میباشد. در زیر ملاحظات برای برگشتن تان به کار موجود است.

— تا زمانی که خودتان را خوب احساس نمیکنید کار نکنید.

— با استخدام کننده تان در مورد وضعیت صحتان مکالمه کنید.

— اگر احساس میکنید که برای رفتن به کار مناسب هستید، به متخصص صحتان و خدمات صحتی و وظیفوی کارمندان این استخام کننده مراجعه کنید تا مجوز شروع مجدد کارتان دریافت گردد.

— مسئولیت های کارتان را مرور کنید و ارزیابی کنید که آیا میتواند رول کامل را انجام دهید یا صرف یک بخش را.

— با استخدام کننده تان در مورد پلان برگشت به کار که شامل افزایش تدریجی میباشد صحبت نمایید که (بعبارت دیگر بنام “برگشت به کار مرحله یی” نیز یاد میشود) و بصورت منظم بررسی میگردد این میتواند از برگشت و غیر حاضری بیشتر جلوگیری کرده می تواند. زمانی که بر میگردد، تنظیماتی را ممکن است به نحوه کارتان انجام داده بدهیم، مثلاً وقت شروع و ختم وظیفه، کار از خانه، یا شروع کردن با وظایف ساده تر.

— استخدام کننده تان باید پشتیبان این پروسه برگشت به کار مرحله یی باشد، که میتواند نظر به طبیعت علایم شما و طبیعت کار شما هفته ها یا ماه ها را بر ببرد.

— اگر شما قادر به برآورده کردن ضروریات رولتان نمیباشید، میتوانید تغییر وظایف یا جابجایی را مد نظر بگیرید.

— اگر تصور میکنید که وضعیت طبی تان احتمالاً بر کارتان در دراز مدت تاثیر میگذارد، باید به متخصص صحتی تان و استخدام کننده تان مراجعه کنید، تا که تنظیمات لازمی بر اساس پالیسی های ملی و الزامات قانونی تنظیم گردد.

فترات ثان را یک بار در هفته
وارد کنید، تا نشان بدهد که آیا
علائم ثان بهتر شده اند یا بد تر
(برگشته اند).

در ستون های بعدی، برای علایم بروی
مقیاس ۰ - ۳ نمره بدهید (۰ موجود
نیست، ۱ مشکل خفیف، ۲ مشکل
متوسط، ۳ شدید یا اخلال کننده زندگی).

لطفاً در ستون اول نشان بدهید که آیا این
از جمله علایم جدید پس از زمان بیماری
است یا از جمله علایم سابقه که قبل از
COVID-19 داشتید.

کتابچه یادداشت علایم

تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	علائم جدید بله/تخیر	
فترات ۳-۰	فترات ۳-۰	فترات ۳-۰	فترات ۳-۰	فترات ۳-۰		آیا در هنگام راه رفتن از زینه ها به طبقه بالا یا هنگام لباس پوشیدن نفس تنگ می شوید
						آیا شما هرگونه سرفه/حساسیت گلو/تغییر صدا دارید؟
						آیا شما در احساس کردن بوی یا مزه کدام تغییراتی حس کرده اید؟
						آیا شما مشکلی در بلعیدن مایعات یا مواد جامدات دارید؟
						آیا شما در طول روز احساس خستگی (کسالت) میکنید؟
						آیا شما تجربه بدتر شدن علائم از ۶- ۲۴ ساعت پس از فعالیت جسمی یا ذهنی را دارید؟
						آیا شما کدام درد (درد مفاصل/درد عضلانی/سردرد/درد شکمی) دارید؟
						آیا تپش قلب (تیزی ضربان قلب) در هنگام حرکت یا فعالیت را دارید؟
						آیا در هنگام حرکت یا فعالیت سرگیجه دارید؟
						آیا شما کدام مشکل در خوابیدن دارید؟
						آیا شما با شناخت (حافظه / تمرکز / برنامه ریزی) مشکل دارید؟
						آیا احساس اضطراب میکنید؟
						آیا شما احساس کمی یا افسردگی را احساس میکنید؟
						آیا شما کدام مشکلی درمکالمه (پیدا کردن کلمات مناسب) دارید؟
						آیا شما کدام مشکلی تحرک (حرکت کردن در اطراف) دارید؟
						آیا شما مشکلی در انجام فعالیت های مراقبت شخصی مانند حمام کردن یا پوشیدن لباس دارید؟
						آیا شما مشکلی در اجرای فعالیت های دیگر روزمره مانند کار خانه یا خریداری دارید؟
						آیا کدام مشکلی با مراقبت برای اعضای فامیل یا تعامل با دوستان دارید؟
						علایم دیگر (وارد کنید) -
						علایم دیگر (وارد کنید) -
						علایم دیگر (وارد کنید) -

**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

© سازمان بین المللی صحت 2021. بعضی
قوانین محفوظ است.

این کار ارائه گردیده است در زیر:

CC BY-NC-SA 3.0 IGO لیسانس

چاپ دوم

WHO/EURO:2020-855-40590-59892

این ترجمه توسط دفتر منطقه ای WHO در
اروپا انجام نشده است. دفتر منطقه ای WHO
در اروپا مسئولیتی محتوا یا صحت این ترجمه
را بر عهده ندارد. نسخه اصلی انگلیسی نسخه
الزام آور و معتبر می باشد:

Support for rehabilitation:

Self-management after

COVID-19-related illness, second edition.

Copenhagen:

WHO Regional Office for Europe; 2021

این بروشور از یک بروشور WHO که اصلی آن به
زبان انگلیسی میباشد ترجمه گردیده است. اداره
صحت ناروی مسئول این ترجمه به زبان ناروی
پس از اعطای مجوز استفاده مجدد می باشد.