

COVID-19 केबाद

(After COVID-19)

आपके ठीक होने में मदद के लिए जानकारी और संपादन

(Information and resources to help you recover)

COVID-19 से उबरना मुश्किल हो सकता है और यह प्रक्रिया सभी के लिए अलग-अलग होती है, लेकिन आप अकेले ऐसे नहीं हैं। आपको या आपको किसी अपने को COVID-19 के बाद होने वाले दीर्घकालिक स्वास्थ्य प्रभावों से निपटने में मदद करने के लिए संसाधन और सहायता मौजूद है।

संसाधनों का यह संग्रह आपको COVID-19 के प्रभावों को समझने और स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करने में आपकी मदद कर सकता है। यह आपको अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ एक योजना बनाने में भी मदद कर सकता है ताकि आप अपने स्वास्थ्य में सुधार करें और अपने लक्षणों से निपट सकें। यह इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि आप इससे उबरने पर दोबारा वे सभी चीजें कर पाएंगे जो आपको करनी चाहिए या जिन्हें आप करना चाहते हैं।

दीर्घकालिक कोविड क्या है?

(What is long COVID?)

दीर्घकालिक कोविड तब होता है जब आप में पहली बार COVID-19 का पता चलने के 12 सप्ताह बाद भी इसके लक्षण आप में मौजूद होते हैं।

चाहे आप किसी भी उम्र के हो या आपकी सेहत कैसी भी हो, COVID-19 से उबरने का तरीका हर किसी के लिए अलग-अलग होता है। कुछ लोग कुछ दिनों या हफ्तों में बेहतर महसूस करने लगते हैं। वहीं दूसरों को इससे उबरने में शायद महीनों या इससे भी ज्यादा समय लगे।

दीर्घकालिक कोविड संबंधी शोध अभी भी जारी है और हम बढ़ते समय के साथ इसके बारे में और अधिक गहराई से जान रहे हैं। हम अभी तक जितना कुछ जानते हैं यहां यह जानकारी उनको ही दर्शाती है और इसकी नियमित रूप से समीक्षा की जाती है।

कौन सा सहायक किसके लिए है?

(Who is this resource for?)

यह संसाधन COVID-19 से उबरने वाले लोगों के लिए है, जिन्हें स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं। यह हर उस व्यक्ति के लिए भी है जो COVID-19 से उबरने वाले व्यक्ति की देखभाल कर रहा है।

यहां दिए गए संसाधन बेहद सामान्य हैं। जो आपको लक्षणों, आपकी सीमाओं और आप के ठीक होने के तरीके के आधार पर, आप पर लागू हो भी सकते हैं या नहीं भी हो सकते हैं। COVID-19 से उबरते समय अपने अंदर बेहतरी जरूर लाएं।

आप किससे मदद माग सकते हैं?

(Who should I call for help?)

COVID-19 से उबरने का तरीका सभी के लिए अलग-अलग हो सकता है। उबरने के लिए अपनी योजना के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें और आपको लिए सबसे अच्छा क्या होगा अगर आप:

- इस बीमारी से उबरने को लेकर चिंतित हैं
- सांस लेने में परेशानी महसूस कर रहे हैं और आपको हजार प्रयास के बाद भी आपकी सांस बेहतर नहीं हो रही है।
- जो आम सामान्य रूप से आपको लिए आसान हैं उन्हें करते समय सांस लेने में बहुत परेशानी महसूस कर रहे हैं
- आपको लगता है कि आपको ध्यान लगाने, याद रखने, सोचने या ऊर्जा का स्तर बेहतर नहीं हो रहा है।
- आप में ऐसे लक्षण हैं जो आपको नियमित दैनिक गतिविधियों को करने से रोकते हैं या जो इन्हें करना आपको लिए बहुत कठिन बनाते हैं (जैसे अपनी देखभाल करना या फिर काम या स्कूल जाना)
- अक्सर अवसादग्रस्त, चिंतित या तनावग्रस्त महसूस करना और यह भावना बेहतर नहीं हो रही है।



अगर यह एं आपातं लीन चिं त्सा ंी स्थिति है, तो तुरंत 911 पर ंॉल ं रें। इसमें शामिल हैं:

- सांस लेने में ज़्यादा परेशानी या हर बार सांस लेने में दिक्कत महसूस ं रना
- सीने में बहुत तेज़ दर्द
- जागने में परेशानी होना
- बहुत व्यां ल महसूस ं रना
- मूर्छित होना या बेहोश होना

आप मदद ंे लिए नीचे दी गई सहायता लाइनों पर भी ंॉल ं र सं ते हैं:

- **रिहैबिलिटेशन एडवाइस लाइन:** यदि आपे पास आपे लक्षणों, पोषण या उबरने ंी योजना ंे बारे में सवाल हैं और यह एं आपातं लीन स्थिति नहीं है, तो 1-833-379-0563 पर ंॉल ं रें।
- **मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन:** यदि आपे मानसिं स्वास्थ्य ंे बारे में ंोई सवाल या चिंताएं हैं, तो ंॉल ं रें 1-877-303-2642.
- **स्वदेशी स्वास्थ्य हेल्पलाइन:** यदि आप एं उस देश ंे व्यक्ति हैं, जिसे पास Alberta Health Services ंे बारे में एं प्रश्न है, आपे ंोई चिंता है या स्वास्थ्य सेवा प्रणाली ंा उपयोग ं रने ंे लिए मदद ंी ज़रूरत है तो 1-844-944-4744 पर ंॉल ं रें।

अंतिम बार समीक्षा करने की तारीख: 29 सितंबर, 2022

लेखक: तंत्रिका विज्ञान, पुनर्वास और दृष्टि सामरिक नैदानिक नेटवर्क और संबद्ध स्वास्थ्य व्यावसायिक अभ्यास और शिक्षा, स्वास्थ्य व्यावसायिक रणनीति और अभ्यास

यह जानं री, योग्य स्वास्थ्य पेशेवर ंी सलाह ंा विं ल्य नहीं है। इस जानं री ंा उद्देश्य ंे वल सामान्य जानं री देना है और "जो जैसा है", "वहां वैसा ही है" ंे रूप में आधारित है। हालांि सूचना ंी सटीं ता ंी पुष्टि ं रने ंे लिए उचित प्रयास ंि ए गए, Alberta Health Services ंि सी विशेष उद्देश्य ंे लिए ऐसी जानं री ंी सटीं ता, विश्वसनीयता, पूर्णता, प्रयोज्यता या फिटनेस ंे बारे में ंोई प्रतिनिधित्व या वारंटी, निहित या वैधानिं ता व्यक्त नहीं ं रती है। Alberta Health Services सां्र तौर पर इन जानं री ंे उपयोग और इस तरह ंे उपयोग से उत्पन्न ंि सी भी दावे, ं र्वाई, मांग या सूट ंे लिए सभी उत्तरदायित्वों ंा स्पष्ट रूप से खंडन ं रती है।

COVID-19 के बाद

(After COVID-19)

लक्षण

(Symptoms)

अगर आप **COVID-19** से पीड़ित थे तो आप में इसके लक्षण बचने भी देखे जा सकते हैं फिर नए लक्षण बचने भी आप में दिख सकते हैं। पढ़ें कि आप **COVID-19** से ठीक होने के बाद अपने लक्षणों से कैसे निपटार सकते हैं?

सांस लेना या श्वसन

(Breathing or respiratory)

- खांसी जो दूर नहीं होती
- सांस लेने में तकलीफ़ (ऐसा महसूस करना कि आप सामान्य से काफी कम मात्रा में सांस ले रहे हैं)

सिरदर्द, सिर चकराना और चक्कर आना

(Headache, dizziness, and light headedness)

- चक्कर आना/सिर चकराना और सिर चकराना
- सरदर्द

हृदय

(Heart)

- दल की धड़कन (दिल की तेज़ या अनियमित धड़कन)

मानसिक स्वास्थ्य और मस्तिष्क कोहरा

(Mental health and brain fog)

- व्याकुलता या एकाग्रता में परेशानी
- मस्तिष्क कोहरा, स्मृति और एकाग्रता में परेशानी
- अवसाद, चिंता, तनाव

पोषण, खाना, पीना, निगलना

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- डायरिया
- कब्ज़
- मतली और उल्टी
- निगलने में परेशानी (डिस्फेजिया)

बुखार और दर्द

(Pain and fever)

- मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द
- गले में खराश
- बुखार



नींद

(Sleep)

- थकान (बहुत कमज़ोर या थका हुआ महसूस करना)
- नींद की समस्या

दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध

(Vision, hearing, taste, smell)

- आपकी दृष्टि में बदलाव आना
- आपके कानों में घंटी जैसी बजना (टिनिटस)
- आपकी सुनने की मता में बदलाव
- स्वाद न मिलना (जूसिया)
- सूंघने की मता में कमी (एनोस्मिया)

अंतिम बार समीक्षा की तारीख: 29 सितंबर, 2022

लेखक: तंत्रिका विज्ञान, पुनर्वास और दृष्टि सामरिक नैदानिक नेटवर्क और संबद्ध स्वास्थ्य व्यावसायिक अभ्यास और शिक्षा, स्वास्थ्य व्यावसायिक रणनीति और अभ्यास

यह जानकारी, योग्य स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का विकल्प नहीं है। इस जानकारी का उद्देश्य केवल सामान्य जानकारी देना है और "जो ज्ञात है" वह संवत्सही है के रूप में आधारित है। हमें कि सूचना की सटीकता की पुष्टि करने के लिए उचित प्रयास किए गए, Alberta Health Services किसी विशेष उद्देश्य के लिए ऐसी जानकारी की सटीकता विश्वसनीयता पूर्णतः प्रयोज्यता फिटनेस के बारे में कोई प्रतिनिधित्व या वारंटी, निहित या व्यक्त नहीं करती है। Alberta Health Services सफ़्त तौर पर इन जानकारी के उपयोग और इस तरह के उपयोग से उत्पन्न किसी भी दावे, कर्तव्य, मांग या सूट के लिए सभी उत्तरदायित्वों को स्पष्ट रूप से खंडन करती है।

COVID-19 के बाद

(After COVID-19)

स्वयं की देखभाल

(Self-care)

यदि आपको COVID-19 हुआ था, तो आपको बिस्तर से उठना शुरू हो सकती है, थकान महसूस हो सकती है और इस बीमारी के कारण पहली ऊर्जा नहीं होती है। ठीक होकर साथ खुद को वापस लौटना ज़रूरी है। पढ़ें कि आप COVID-19 के बाद अपनी दिनचर्या में वापस लौट सकते हैं।

और अधिक पढ़ें :

(Read more about)

अपनी दिनचर्या में वापस आना

अपनी ऊर्जा के परबंधन

करना अच्छा खाना

अच्छी नींद लेना



स्वयं की देखभाल: दिनचर्या में वापस लौटना

(Self-care: Getting back into a routine)

COVID-19 का बाद हो सकता है आपका रूढ़ि वही पहल जैसी ऊर्जा न हो जो पहल हुआ करती थी। आप जो कुछ भी करते हैं, वह ऊर्जा लाता है और रोजमर्रा के काम करने में भी पहल से अधिक प्रयास करने पड़ सकता है। जब आप तैयार हो तो, बिस्तर से उठने की कोशिश करें, कपड़े पहनें और एक बुनियादी दिनचर्या में वापस आएं। इससे आपको ठीक होने में मदद मिलेगी। यह डीकंडीशनिंग भी बंद कर देता है। जब आप कुछ समय के लिए चलना फिरना बंद कर देते हैं जैसे कि बीमार होने पर जब आप बिस्तर पर होते हैं तो आप पानी ताकत और फिटनेस खो देते हैं। जैसे ही सुरक्षित हो, चीजों को शुरू करने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है, जितना लंबे समय तक या ज्यादातर दिन आप बिस्तर पर लगे रहेंगे आप पानी ताकत और फिटनेस खो देते हैं और इससे वापस पाने में उतना ही ज्यादा समय लगाएगा।

बुनियादी दिनचर्या में शामिल हैं:

- पानी का ग्लास पीना
- पंजाबी दांतों को ब्रश करना
- कपड़े पहनना
- भोजन करने के लिए रसोई में जाना
- सोने के समय पर पजामा पहनना

इन रोजमर्रा के कामों को करना आपकी मांसपेशियों, ऊर्जा, दिल, फेफड़ों और मूड के लिए अच्छा है। पानी पीना और आपका दिन में कम बिस्तर से उठने और कपड़े पहनने की ताकत है तो ठीक है।

स्वयं की देखभाल: अपनी ऊर्जा का प्रबंधन करना

(Self-care: Managing your energy)

□ पनी ऊर्जा का प्रबंधन, इसकी बचत, या इसका संरक्षण सभी का □ र्थ है कि कम सक्रम प्रयास कसाथ दैनिक कार्यों को करनाकतरीकखोजना। यह आपकठीक होनाकदौरान यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि आप सामान्य स□ □ धिक थकान महसूस कर सकतेहैं। □ पनी गतिविधियों की योजना बनायें, स्वयं को समय दें, फैसला करें कि आपकलिए क्या महत्वपूर्ण है, यसभी तरीकआपकी ऊर्जा को प्रबंधित करनामें आपकी मदद करेंग□

अपनी ऊर्जा को प्रबंधित करने के कुछ तरीके कौन से हैं?

(What are some ways to manage my energy?)

नीचादिए गए लिंक आपको COVID-19 सठीक होनाकदौरान □ पनी ऊर्जा कलिए सावधानी बरतनाका विचार दतहैं।

- जब आपकसास COPD या ङ्य पुरानी सिथितयां हों तो ऊर्जा की बचत करें (COVID-19 सिहत)
- गित और ऊर्जा की बचत (ध्यान दें कि यह जानकारी मस्तिष्क की चोट ही नहीं बल्कि आपक□ COVID-19 सठीक होनापर भी लागू हो सकती है)।

कौन-से उपकरण मुझे अपनी ऊर्जा को प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं?

(What tools can help me manage my energy?)

कई तरह कउपकरण या टूल्स (जिससहायक उपकरण या □ नुकूली उपकरण कहा जाता है) हैं जो आपकी ऊर्जा कप्रबंधन में आपकी मदद कर सकतेहैं। इनमें शामिल हैं:

- परिधान और ड्रिंग कलिए उपकरण
- दैनिक कामों कलिए उपकरण
- आस-पास चलनाकलिए उपकरण
- 4-पिहए वाला वॉकर, नहानकरी सीट या हथकाली ऊंची टॉयलट सीट जैसा□ नुकूली उपकरण।

सहायक डिवाइस कबारमें और जानें जो ठीक होनाकदौरान आपकी ऊर्जा को बचानामें आपकी मदद कर सकतेहैं।

कई समुदायों में एसोग्राम हैं जो आपको थोड़ासमय कलिए उपकरण उधार भी दतहैं। णर आपको लगता है कि आपको इसकी ज़रूरत है तो णनस्वास्थ्य सवा प्रदाता सपूछें कि उपकरण को थोड़ासमय कलिए उधार कैसालता है। यदि आपको उपकरण खोजनाया उधार लनामें मदद की आवश्यकता है तो आप **AHS**

पुनवारस सलाह लाइन को कॉल कर सकतेहैं। और णधिक जाननाकलिए संसाधनों का णुभाग दखें।

स्वयं की देखभाल : अच्छे से भोजन करना

(Self-care: Eating well)

भोजन आपका शरीर को ऊर्जा देता है। जब आप बीमार होते हैं और COVID-19 सांठिक हो रहे हैं तो खाना-पीना जारी रखना जरूरी है।

मुझे ठीक होने के लिए किस तरह के पोषण की जरूरत है?

(What nutrition do i need to recover?)

आपको जो पोषण चाहिए, उसमानेकेलिए हर दिन कई तरह केखाद्य पदार्थ खाएं, जैसे

- मांसपशियों केखरखाव और पुनर्निर्माण में मदद करनेकेलिए प्रोटीन फूड (मांस, पोल्टी, मछली, ंडडडडरी, बिन्स और दालें)।
- आपकाशरीर को बीमारी साउबरनमें मदद करनेकेलिए विटामिन, खनिज और फाइबर केलिए फल, सब्जियां और साबुत ं नाज।
- आपकाशरीर को ठीक होनेकेलिए जरूरी ऊर्जा और पोषण दनमें मदद करनेकेलिए स्वास्थ्यकर वसा (नट्स और बीज, जैतून का तल, वसायुक्त मछली जैसेसात्मन और एवोकाडो) की जरूरत है।
- तरल पदार्थ (पानी, कॉफी या चाय, दूध या संयंत्र आधारित पद्य पदार्थ, खल केदौरान पिए जानालाप्य और पोषक पूरक पद्य) जो विशल रूप सतब महत्वपूर्ण है ं गर आप बुखार, उलटी या डायरिया स ं पीडित रहे हैं।

जब मेरे अंदर कम ऊर्जा हो तो मैं कैसे खा-पी सकता/सकती हूं?

(How can I eat and drink when my energy is low?)

थकान या ऊर्जा कम होनेपर खानेऔर पीनेमें मदद करनेकेलिए कुछ टिप्स:

- छोटछोटकेर लें तो खानेकेदौरान सांस लना आसान होता है।
- धीरेधीरेखाएं और सांस लनेकेलिए कौर खानेकेबीच कुछ पल केलिए रुकें।
- 3 बार ज़्यादा भोजन करनेकेबजाय पूरेदिन 5 सके बार थोड़ा-थोड़ा भोजन खाएं।
- यदि आप नियमित रूप स ं पनभोजन या स्नैक्स को पूरा खतम करनेमें बहुत थक जाते हैं, तो ऐसेभोजन और पद्य पदार्थ लें जिनमें ज़्यादा ऊर्जा (कैलरीज़) और प्रोटीन हो। उदाहरण केलिए ग्रीक या आइसलैंडिक दही शामिल करना, सैंडविच में एवोकाडो डालना, या खाद्य पदार्थों में दही या नट वाला मक्खन शामिल करें।
- तरल पदार्थों का सवन भोजन केबाद करें, इससेआपका पत बहुत जल्दी भरना नहीं।
- ं गर आपको खानेकेदौरान पानी पीना पड़सो थोड़ी मात्रा में तरल पदार्थ लें।
- हर 2 सके घंटेसक लें, भलाही आपको भूख न लगी हो।
- ं तिरिक्त ऊर्जा और प्रोटीन प्राप्त करनेकेलिए भोजन या में पोषक पूरक पद्य, बार या पुडिंग शामिल करें।
- ं गर आप घुटन महसूस कर रहे हैं या निगलनेमें परशानी महसूस कर रहे हैं, तो खानेपीनेऔर निगलनेकेबारेमें ंधिक जानकारी केलिए ंनुभाग देखें।

मैं ठीक से भोजन करने में मदद के लिए और कहां सीख सकता/सकती हूं एवं इसके संसाधन ढूंढ सकता/सकती हूं?

(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

जब आप ठीक हो रहे हैं, स्वस्थ भोजन के लिए ँ च्छासभोजन करना, पोषण, स्वास्थ्यकर भोजन की योजना और खरीदारी के बारे में ँ अधिक जानने के लिए नीचे दिए लिंक देखें।

- COVID-19: बीमारी से ठीक होने के लिए पोषण — Alberta Health Services Nutrition Services
- स्वस्थ भोजन चुनें और बनाएं— Alberta Health Services Nutrition Services
- पोषण और शारीरिक गतिविधि
- आहार योजना (मधु निर्यातक और मसालों की सूची)
- स्वस्थ किराना सूची का उदाहरण

यदि COVID-19 ने आपको भोजन प्राप्त करना कठिन बना दिया है (उदाहरण के लिए, आप अपने घर से निकल नहीं सकते हैं या आप अपना रोजगार गवां चुके हैं), तो सहायता प्राप्त करने के लिए संसाधनों के अनुभाग में जाएं।

स्वयं की देखभाल : अच्छी नींद लेना

(Self-care: Sleeping well)

□ लग-□ लग लोगों को नींद की □ लग-□ लग मात्रा की ज़रूरत होती है। जब आप बीमारी सलठीक हो रहलैं, तो □ धिक नींद लल्ला सामान्य है। आपको दिन में आराम या झपकी लल्लाकी ज़रूरत हो सकती है, तो ठीक है, क्योंकि आपका शरीर ठीक होनल्लललिए कड़ी महनत कर रहा है।

नींद कलघंटों की संख्या उतनी महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि जब आप जागें तो कैसा महसूस करतलैं महत्वपूर्ण है। □ गर आप तरोतलज़ा महसूस नहीं करतलतो आपको शायद ज़्यादा नींद की ज़रूरत है।

नीचलदिए गए लिंक आपको नींद की समस्याओं कलबारामें जानकारी दतललैं और आपको □ छी तरह सलसोन□ में मदद करनल्लललिए सलललह दतललैं:

- नींद और आपका स्वास्थ्य
- नंद्रा: पनी नींद बहतर करना
- नींद की समस्या, 12 वर्ष और उससलज़्यादा की उम्र
- नींद आनल्लललिए पढ़ी जानल्लली पत्रका (गितिविध)
- 30 दिनों कललिए आपको एक ल्लल आराम (गितिविध)

□ गर आप □ भी नींद की समस्या सलपरखान हैं, तो □ पनल्लस्वास्थ्य सल्ला प्रदाता, फार्मासिस्ट या **811** पर **Health Link** को कॉल कर बात करें।

अंतिम बार समीक्षा की गई: 29 सितंबर, 2022

लेखक: तंत्रिका विज्ञान, पुनर्वास और दृष्टि सामरिक नैदानिक नेटवर्क और संबद्ध स्वास्थ्य व्यावसायिक अभ्यास और शिक्षा, स्वास्थ्य व्यावसायिक रणनीति और अभ्यास

यह जानकारी, योग्य स्वास्थ्य पल्लल्लर की सलललह का विकल्प नहीं है। इस जानकारी का उद्लक्ष्य कल्लल सामान्य जानकारी दल्ला है और "जो जैसा है", "वहां वैसा ही है" कल्लरूप में आधारित है। हालांकि सूचना की सटीकता की पुष्टि करनल्लललिए उचित प्रयास किए गए, Alberta Health Services किसी विशल्ल उद्लक्ष्य कल्लललिए ऐसी जानकारी की सटीकता, विश्वसनीयता, पूर्णता, प्रयोज्यता या फिटनल्ल कल्लबारामें कोई प्रतिनिधित्व या वारंटी, निहित या वैधानिकता व्यक्त नहीं करती है। Alberta Health Services सलफ़ तौर पर इन जानकारी कल्लउपयोग और इस तरह कल्लउपयोग सलल्लतन्न किसी भी दावल्लकार्रवाई, मांग या सूट कल्लललिए सभी उत्तरदायित्वों का स्पष्ट रूप सलल्लंडन करती है।

COVID-19 के बाद

(After COVID-19)

दिमागी स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य

(Brain health and mental health)

अगर आपको COVID-19 हुआ था तो आपको ध्यान केंद्रित करने में परेशान हो सकती है और आपको चीज़ें याद रखने में परेशान हो सकती है। तो शायद आप उदर चिन्ता अन्य मनसिक स्वास्थ्य संबंधी चिन्ता भी महसूस कर सकते हैं। COVID-19 सबरना दिमागी स्वास्थ्य और मनसिक स्वास्थ्य को कैसे बचा सकते हैं इसका संज्ञान लिए आएं।

इसके बारे में पढ़ें:

(Read more about this)

- मस्तिष्क को हर दिन याद रखने और एक प्रत में परखाजी
- अपसाद, चिन्ता तनाव



दिमागी स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य: मस्तिष्क कोहरा, याद रखने और एकाग्रता में परेशानी

(Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

COVID-19 संपीडित लोगोकेलिए निम्न में परशानियोकेसामनकरणआम बत है:

- पिचर करन
- स्मृति
- फोकस यध्यज

अगर आप इन सभी परशानियोकेसामन रहैतो यह जरूरी है कि आप और आपकरिहसकर में बकरसोचनप्रदखनर एकसमें बदलापवशतआपकोजमरवकम और रोजगयस्कूल में आपकी सीफो प्रभाकिर सकतै। सुनौतिपुस सप्तहमीनोक बरकररह सकती है। अगर आपकी यादद त यसोच में हुआ बदलथीक नहीहोतहै, तो आप अपनसथ्य समप्रदलसोसर्ककरें यकिसी मनौज्ञानिक ययसायिक चिकित्सक सइस बसमें बत करें।

मैं सोचने, ध्यान देने और याद रखने के लिए क्या कोशिश कर सकता हूँ?

(What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

अगर आपको स्पष्ट रूप ससोचनध्यज दजओर याद रखनमें परशानी हो रही है तो यहकुछ ऐसी चीजें दी गईहैं, जिनको आप अपनी आदतोंमें शामिल कर सकतहैं। आप, अपनी ऊर्जाप्रबधन और कस यस्कूल में पसी कतरीकजजनको अनुभणोको भी दख सकतहैं जो इसमें आपकी मदद कर सकतहैं।

अपने दिमाग को बीमारी से उबारने में मदद करने के लिए शारीरिक व्यायाम करें

अगर आप कमजोर महसूस करतैप्राप को सलसमराधीनमहसूस होती है यलदी थक जतैतो आपको व्यकरणशिकल लग सकतहै।

इसलिए धीरधीर अपनी दिनचर्यामें हलकव्ययज शामिल करनकी कोशिश करें। एसकरणमें अपनी मदद काले व्ययज अनुभण में दिए कुछ सुझादखें।

दिमागी व्यायाम करें

ऐसी चीजें करें जो आपको मजदर लगती हैं और जिन चीजोंको करनमें आपकदिमका कस कर सक उन कसोकेसथ शुरूआत करें जो आपकदिमका को कठिन लगतहैं लेकिन जिन्हें आप अभी भी कर सकतहैं। जब आप इसकाले तैयार हो जतैतो धीरधीरओर भी अधिक कठिन चुनौतियोंको हल करनकेप्रयस करन आप निम्नलिखित में सकुछ को अपनसकतहैं:

- नए शौक यगितिधिय
- पहलिय
- शब्द और साख्याओका खल
- स्मृति सजुड़खल
- पढ़न

सूची, नोट और अलर्ट तैयार करें

आपको क्यकरणहै यादद दिलाकेलिए अपनफोन पर अलर्न सत करनकी कोशिश करें। हर दिन की सूची बनयअपनलिए ऐसी जगह नोट छोड़ें जहआप उन्हें रिमाइन्डर्स की तरह दख सकें।

अपने कामों को छोटे-छोटे चरणों में बांटें

आप बड़े कामों को छोटे-छोटे कामों में बदल सकते हैं। इससे आप काम आसान हो जाता है। जैसा हर सुबह आप याद रखना चाहते हैं:

1. बिस्तर साफ़ कर निकलें, अपना दूध को ब्रश करें और बालों को कंघी करें।
2. थोड़ा आराम करें।
3. कपड़ा पहनें।
4. थोड़ा आराम करें।
5. अपना नश्वर बनावें और खाएँ।
6. थोड़ा आराम करें।

कुछ भी याद रखना संजुड़ी समस्याओं और दैनिक कार्यों को प्रबंधन के लिए और अधिक सुझाव प्राप्त करें।

COVID-19 केबाद

(After COVID-19)

वापस काम पर या स्कूल जाना

(Returning to work or school)

COVID-19के बाद, धीरे-धीरे अपनी नियमित गतिविधियों में लौटना ज़रूरी है। हर कोई अलग दर या गति से काम, स्कूल या अन्य नियमित गतिविधियों में लौटता है।

वापस जाने का सही समय कब है?

(When is the right time to go back?)

कुछ लोगों को लगता है कि जैसे ही उनका आइसोलेशन समाप्त होता है वे काम या स्कूल वापस जा सकते हैं। अन्य लोगों में बहुत थका हुआ महसूस करना, सांस लेने में परेशानी, और कई महीनों तक चीज़ें याद रखने में परेशानी जैसे लक्षण हो सकते हैं। ये लक्षण नियमित गतिविधियों में वापस जाना मुश्किल बना सकते हैं। (लक्षणों और मस्तिष्क स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानने के लिए अनुभाग देखें) यदि आप में अभी भी इसके लक्षण हैं, तो अपनी गतिविधियों में वापस जाना जल्दबाज़ी होगी। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या रहेगा।

मैं काम पर वापस जाना और स्कूल जाना कैसे आसान कर सकता/सकती हूँ?

(How can I make going back to work or school easier?)

जब तक आप इसके लिए तैयार महसूस नहीं करते तब तक, आप पहले जो कुछ भी गतिविधियां करते थे उसे करने की कोशिश न करें। जैसे-जैसे आप ठीक होते जाते हैं, वैसे-वैसे अपने दैनिक काम या स्कूल की दिनचर्या में धीरे - धीरे वापस जाना ही बेहतर होगा। इसका मतलब हो सकता है:

- अपने नियोक्ता से धीरे-धीरे काम पर लौटने, अपने काम के घंटों को बदलने या घर से काम करने के बारे में बात करना
- काम पर ऐसी भूमिका निभाना जिसका आपके ठीक होने के दौरान प्रबंधन करना आसान हो
- याद से बहुत बार ब्रेक लेना
- अपनी गति से सीखने के लिए अपने प्रधानाचार्य या शिक्षकों के साथ एक योजना बनाना
- बच्चों की देखभाल करने के लिए सहयोग प्राप्त करना

COVID-19 के बाद वापस काम पर और स्कूल जाने के लिए नीचे दिए गए लिंक पर और अधिक जानकारी के साथ-साथ सुझाव और सलाह भी दिए गए हैं।

- **काम और स्कूल** (ध्यान दीजिए कि इस पेज पर दी गई जानकारी उन लोगों पर भी लागू हो सकती है जो किसी बीमारी या मस्तिष्क में लगी एक चोट के ठीक होने के बाद अपने काम पर और स्कूल जाना वापस शुरू कर रहे हैं।)
- **वापस स्कूल जाना और खेल खेलना** (ध्यान दीजिए कि इस पेज पर दी गई जानकारी उन बच्चों पर भी लागू हो सकती है जो किसी बीमारी या मस्तिष्क में लगी एक चोट के ठीक होने के बाद वापस स्कूल जाना और खेल खेलना शुरू कर रहे हैं।)
- **काम पर वापस जाना?** (ध्यान दें कि ये सुझाव एक बीमारी के अलावा पीठ में लगी चोट के बाद भी उपयोगी हैं।)
- **बुनियादी बातें: काम पर वापस जाने की योजना बनाना** (कनाडा सरकार का यह स्रोत आपको आपके ठीक होने के बाद अपने काम पर वापस जाने की योजना बनाने की सलाह देता है)

□ गर मुझे COVID-19 के बाद बदतमीज़ी या लांछन का सामना पड़ा तो क्या होगा?

(What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

कुछ लोग COVID-19 के बाद काम पर वापस जाने या स्कूल जाने पर लांछन लगने का अनुभव कर सकते हैं। ऐसा तब होता है जब दूसरे आपसे बुरा व्यवहार करते हैं या बीमार होने पर आपको दोष देते हैं। अगर ऐसा होता है, तो मदद लें।



कुछ भी गलत नहीं किया है और आपके कार्यस्थल या स्कूल को आपकी रिकवरी में मदद करने की आवश्यकता है
लांछन और COVID-19 के बारे में और अधिक जानें।

अंतिम बार समीक्षा की तारीख: 29 सितंबर, 2022

लेखक: तंत्रिका विज्ञान, पुनर्वास और दृष्टि सामरिक नैदानिक नेटवर्क और संबद्ध स्वास्थ्य
व्यावसायिक अभ्यास और शि 1, स्वास्थ्य व्यावसायिक रणनीति और अभ्यास

यह जानकारी, योग्य स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का विकल्प नहीं है। इस जानकारी का उद्देश्य केवल सामान्य जानकारी देना है और "जो जैसा है", "वहां वैसा ही है" के रूप में आधारित है। हालांकि सूचना की सटीकता की पुष्टि करने के लिए उचित प्रयास किए गए, Alberta Health Services किसी विशेष उद्देश्य के लिए ऐसी जानकारी की सटीकता, विश्वसनीयता, पूर्णता, प्रयोज्यता या फिटनेस के बारे में कोई प्रतिनिधित्व या वारंटी, निहित या वैधानिकता व्यक्त नहीं करती है। Alberta Health Services साफ़ तौर पर इन जानकारी के उपयोग और इस तरह के उपयोग से उत्पन्न किसी भी दावे, कार्रवाई, मांग या सूट के लिए सभी उत्तरदायित्वों का स्पष्ट रूप से खंडन करती है।

COVID-19 केबाद

(After COVID-19)

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

(Physical activity and exercise)

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम केबाद में यह सलाह सामान्य है। यह आपके लक्षणों, सीमाओं और आपके ठीक होने के तरीके के आधार पर आप पर भी काम कर सकता है या नहीं भी कर सकता है। जैसे, व्यायाम कुछ लोगों को ठीक होने में मदद कर सकता है, वहीं यह कुछ लोगों के लक्षणों को और भी गंभीर बना सकता है।

और अधिक पढ़ें:

COVID-19 केबाद की जाने वाली शारीरिक गतिविधि

COVID-19 केबाद केबाद किए जाने वाले व्यायाम



COVID-19 के बाद की जाने वाली शारीरिक गतिविधि

(Physical activity after COVID-19)

शारीरिक गतिविधि आपके शरीर से ऊर्जा खर्च करती है। यह हल्की से ज़्यादा ऊर्जा लेने वाला हो सकती है। हो सकता है कि COVID-19 के कारण आपके शरीर में ऊर्जा की मात्रा कम हो सकती है, इसलिए आप इसमें उतना सक्रिय नहीं हो सकते जितना आप बीमार होने से पहले थे। अधिक कठिन, अधिक तेज़ी से किए जाने वाले कामों को करने से पहले अपनी दैनिक दिनचर्या और हल्की तीव्रता वाली गतिविधियों को दोबारा करने के साथ शुरूआत करें।

शारीरिक गतिविधि क्या है?

(What is physical activity?)

शारीरिक गतिविधि, वह गतिविधि है जो आप शरीर की मदद से पूरे दिन करते हैं। शारीरिक गतिविधि के कुछ उदाहरण हैं:

- अपने घर के आस-पास, अपने सामुदायिक मेलबॉक्स तक पैदल चलना या सीढ़ियां चढ़ना
- अपने कपड़े धोना और खुद से कपड़े पहनना या स्वयं की देखभाल की अन्य गतिविधियां करना
- कपड़े धोना, सफ़ाई करना और अन्य घरेलू काम या यार्ड के काम करना
- बॉक्स उठाना, बार-बार ऐसा करना या कार्यस्थल के दूसरे काम करना
- स्टोर तक पैदल जाना, काम पर अपनी साइकिल चलाकर जाना
- बागवानी, खेल खेलना या अन्य शौक जिनमें आपको चलना फिरना पड़ता है
- व्यायाम करना

शारीरिक गतिविधि शुरू करने से पहले मुझे क्या जानना चाहिए?

(What should I know before starting physical activity?)

जब आपको COVID-19 होता है या फिर आपको अभी भी इसके लक्षण हैं तो आपके लिए अपनी दैनिक गतिविधियां करना मुश्किल हो सकता है। अपने दिन में **धीरे-धीरे** और **सावधानी से** गतिविधि जोड़ें, लेकिन इन्हें बहुत ज़्यादा न करें।

- थकने **से बचें**। इससे आपके लक्षण और भी गंभीर हो सकते हैं।
- जब आप अच्छा महसूस करने लगें तब भी ज़्यादा काम **न करें**। ऐसा करने से आने वाले दिनों में इसके लक्षण और भी गंभीर हो सकते हैं।
- बीमार होने से पहले आप जो कुछ किया करते थे, वो सब दोबारा से करने की **कोशिश न करें**। आसान कामों से शुरूआत करें और इसमें ज़्यादा काम तब तक न जोड़ें जब तक कि आपके लक्षणों का खराब होना बंद नहीं हो जाता, जब तक उनका आना-जाना बंद नहीं होता, और जब तक कि नए लक्षणों का दिखाई देना बंद नहीं हो जाता।

शारीरिक गतिविधि को सुरक्षित रूप से करने के लिए कुछ सुझाव क्या हैं?

(What are some tips for starting physical activity safely?)

जब आप COVID-19 के बाद फिर से शारीरिक गतिविधि शुरू करते हैं, तब आप ये चीजें **कर सकते हैं**:

- धैर्य बनाए रखें। अपनी नियमित दिनचर्या में वापस आने में आपको अपनी अपेक्षा से अधिक समय लग सकता है।
- पूरे दिन नियमित रूप से चलना-फिरना जारी रखें। आप बिस्तर पर हल्की गतिविधि कर सकते हैं। जैसे-जैसे कि अगर आपके लक्षणों में सुधार होता है, तो अपने घर के चारों ओर (एक कुर्सी पर बैठना या रसोई तक चलकर) जाना शुरू करें।
- जैसे ही आपके शरीर में ऊर्जा महसूस होती है, तो अपनी पुरानी वाली दिनचर्या में वापस आएँ। अगर आप अपनी दिनचर्या में वापस आने के लिए संघर्ष कर रहे हैं तो एक स्वास्थ्य पेशेवर से मदद के लिए चर्चा करें।
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं और आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है, इसके आधार पर गतिविधि का प्रकार या मात्रा चुनें।

- आप कैसा महसूस करते हैं, इस पर नजर रखें। ध्यान दें कि क्या आपके लक्षण बेहतर या बदतर बना रहा है। अपने लक्षणों को बिगाड़ने वाली गतिविधियों को सीमित करें। अपने लक्षणों को बिगाड़ने वाली गतिविधियों को सीमित करें।
- जब आप गतिविधि की ओर लौटते हैं तो रुकें, आराम करें और गति बढ़ाएं। गति बढ़ाने का अर्थ होता है, अपनी ऊर्जा के प्रबंधन के लिए आराम के साथ गतिविधियों को संतुलित करना।

अपनी ऊर्जा और पेसिंग तकनीकों के प्रबंधन के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए नीचे दिए लिंक देखें:

- स्वयं की देखभाल: अपनी शारीरिक ऊर्जा का प्रबंधन
- COVID-19 के बाद थकान और दिनचर्या (वीडियो)

COVID-19 के बाद व्यायाम

(Exercise after COVID-19)

व्यायाम एक प्रकार की शारीरिक गतिविधि है जो नियोजित, संरचित होती है और जिसका एक उद्देश्य होता है। आप इसे अपनी फिटनेस में सुधार लाने के लिए करते हैं।

व्यायाम में वह शारीरिक गतिविधि शामिल है जो आपकी मांसपेशियों को मज़बूत बनाती है, आपके शरीर को अधिक लचीला बनाती है और आपको बेहतर एरोबिक फिटनेस (दिल और फेफड़ों का स्वास्थ्य) देती है। इसमें और व्यायाम जोड़ने से पहले धीरे-धीरे अन्य शारीरिक गतिविधि शुरू करना ज़रूरी है।

COVID-19 के बाद मैं कब व्यायाम करना या वापस व्यायाम करना शुरू कर सकता/सकती हूँ?

(When can I start or return to exercise after COVID-19?)

व्यायाम से COVID-19 के लक्षण और गंभीर हो सकते हैं या नए लक्षण दिखाई दे सकते हैं। व्यायाम शुरू करने या फिर दोबारा इसकी शुरुआत करने के लिए इन दिशानिर्देशों का पालन करें।

पहले 10 दिन

COVID-19 टेस्ट के पॉजिटिव आने या लक्षणों की शुरुआत के पहले 10 दिनों में व्यायाम न करें। शुरुआत में अपने अंदर लक्षण न दिखने पर भी सावधान रहें। COVID-19 के लक्षण सामान्यता बाद में दिखने भी शुरू हो सकते हैं।

आप में इसके कोई लक्षण नहीं हैं

यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं, तो व्यायाम शुरू करने से पहले, COVID-19 टेस्ट के पॉजिटिव आने के बाद कम से कम 10 दिनों तक इंतजार करें। फिर ऐसे हल्के व्यायाम से शुरू करें जो आपके दिल की धड़कन को न बढ़ाए। यदि आप अच्छा महसूस करते हैं, तो जो आपको सही लगे उसी स्तर पर व्यायाम करते रहें।

आप में इसके लक्षण हैं

यदि आप में इसके लक्षण हैं, तो व्यायाम शुरू करने से पहले इनके समाप्त होने का इंतजार करें। सुनिश्चित करें कि आप अपनी सामान्य दिनचर्या में वापस आ गए हैं और अपने लक्षणों को और खराब किए बिना दैनिक जीवन की नियमित गतिविधियों को कर सकते हैं।

आपके अंदर पहले से जारी या नए लक्षण हैं

यदि आपके अंदर पहले से जारी या नए लक्षण दिखाई देते हैं तो ज़्यादा सक्रिय होने पर सावधान रहें। व्यायाम करने से पहले डॉक्टर से बात करें। अपनी ऊर्जा और लक्षणों के प्रबंधन पर ध्यान दें।

मुझे कैसे पता चलेगा कि अभी व्यायाम करने का सही समय नहीं है?

(How do I know if it's too early to exercise?)

बहुत जल्द ऐसा करने से आपके लक्षण और भी गंभीर कर सकते हैं। यदि आपके लक्षण सक्रिय होने पर और खराब हो जाते हैं, तो **व्यायाम करना बंद कर दें और चिकित्सीय सलाह लें।**

व्यायाम शुरू करना जल्दबाज़ी होगी अगर आप:

- कपड़े पहनने या नहाने जैसे ज़रूरी काम करने में परेशानी महसूस कर रहे हैं
- COVID-19 के मौजूदा लक्षण हैं (जैसे बहुत थका हुआ महसूस करना, दिल की गति तेज़ होना या चक्कर आना)
- ऐसे लक्षण हैं जो ठीक नहीं हो रहे हैं, दोबारा वापस आ रहे हैं, या नए लक्षण दिखाई दे रहे हैं
- गंभीर दीर्घकालिक कोविड के लक्षण हैं और अपनी सामान्य गतिविधि में वापस नहीं आ पा रहे हैं

अगर आपके लिए व्यायाम करना बहुत जल्दबाजी होगी तो उन चीज़ों पर ध्यान दें जो आपको बेहतर महसूस करने में मदद करती हैं।

व्यायाम करने के लिए तैयार हो जाने पर मुझे क्या करना चाहिए?

(What should I do when I'm ready to exercise?)

जब आप तैयार हों तो सुरक्षित व्यायाम करने के लिए कुछ दिशानिर्देश इस प्रकार हैं-

- धीरे और सावधानीपूर्वक शुरुआत करें।
- व्यायाम के दौरान यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं तो रुकें और आराम करें। अगर आप आराम करने के बाद ठीक नहीं होते हैं, तो आपको व्यायाम करना बंद कर देना चाहिए और अपने लक्षणों के बेहतर होने तक इंतजार करना चाहिए। अगर आप आराम से बेहतर महसूस करने लगते हैं तो कुछ समय के लिए व्यायाम करें।
- अपने आपको इसमें गति दें ताकि आप अपने लक्षणों को और न बिगाड़ें, घायल हो जाएं या आप में नए लक्षण न दिखाई देने लगें।
- व्यायाम करते समय आपको सुझाई गई चिकित्सा, जैसे फेफड़ों की स्थिति के लिए इन्हेलर या हृदय की स्थिति के लिए नाइट्रोग्लिसरीन को अपने साथ रखें। सुनिश्चित करें कि आपको सुझाई गई दवा के पर्चे वर्तमान में दिए गए हों।
- व्यायाम करने के बाद के घंटों और दिनों में आप कैसा महसूस करते हैं, इसे महसूस करें। इसकी निगरानी आपको यह देखने में मदद कर सकती है कि कहीं व्यायाम आपको बेहतर की बजाय बुरा तो महसूस नहीं करा रहा है।
- व्यायाम करने से पहले वार्म-अप करें और व्यायाम के बाद कूल डाउन करें।
- जो व्यायाम का स्तर आपके लिए सही हो वही करें (नीचे देखें)।

व्यायाम पर और अधिक सलाह पाने के लिए वीडियो, COVID-19 के बाद व्यायाम के साथ शुरुआत करने के सुझाव देखें।

क्या मैं ऐसे स्तर पर व्यायाम कर रहा/रही हूं, जो मेरे लिए सही है?

(Am I exercising at the right level for me?)

व्यायाम आपको फिट रखने या आपको पहले से अधिक फिट बनाने के लिए किया जाता है। ऐसा करने के लिए आपको सही स्तर पर व्यायाम करना होगा।

यह जानने के लिए कि क्या आप सही स्तर पर व्यायाम कर रहे हैं, एक वाक्य बोलने के बारे में सोचिए:

- **बहुत मुश्किल:** आप बिल्कुल भी नहीं बोल सकते, एक समय में केवल एक शब्द बोल सकते हैं, या सांस लेने में परेशानी महसूस कर रहे हैं। धीरे-धीरे करें या रुकें और आराम करें।
- **बिलकुल ठीक है:** आप एक पूरा वाक्य बोल सकते हैं, आपको सांस लेने के लिए एक या दो बार रुकना पड़ा, और आपको सांस लेने में केवल थोड़ी परेशानी हो रही है। करते रहें।
- **आसान:** आप बिना रुके एक पूरा वाक्य बोल सकते हैं और सांस लेने में परेशानी महसूस नहीं कर रहे हैं। गति थोड़ी तेज़ करें।

व्यायाम करने के बाद अगर आपके लक्षण खराब हो रहे हैं, तो आसान स्तर पर जारी रखें।

अपने लक्षणों पर निगरानी रखने से आपको यह भी पता चल सकता है कि क्या आप सही स्तर पर व्यायाम कर रहे हैं और अपने लक्षणों को खराब नहीं कर रहे हैं।

लक्षणों की निगरानी के बारे में और जानने के लिए वीडियो, COVID-19 के बाद सही स्तर पर व्यायाम करना और लक्षणों की निगरानी करना देखें।

व्यायाम के लिए मार्गदर्शन और सहायता

(Exercise guidance and support)

यह जानना जरूरी है कि लक्षणों के आधार पर सुरक्षित रूप से व्यायाम कैसे करें। दिशा-निर्देश आपको सामान्य रूप से इसके लिए विचार दे सकते हैं। लेकिन वे आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलने वाली सलाह की जगह **कभी नहीं** ले सकते। यह विशेष रूप से तब महत्वपूर्ण है अगर आप:

- COVID-19 के लिए अस्पताल में भर्ती रहे थे
- आपकी स्वास्थ्य संबंधी कोई अन्य चिंता या कोई चोट लगी हुई है
- आप डॉक्टर द्वारा बताई गई [ऑक्सीजन थेरेपी](#) पर हैं
- ऐसे लक्षण हैं जो गतिविधि करने से खराब हो जाते हैं

क्या मुझे अपने स्वास्थ्य प्रदाता से व्यायाम के बारे में बात करनी चाहिए?

(Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

COVID-19 के बाद व्यायाम करने के बारे में आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करने के कई कारण हैं। वे कर सकते हैं:

- आपके लक्षणों की जांच करें
- आपको यह तय करने में मदद करें कि क्या आपके ठीक होने की स्थिति में व्यायाम सही है।
- आपके लक्षणों और व्यायाम के बारे में आपके सवाल का जवाब देना

आवश्यक हो तो आपको किसी अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या विशेषज्ञ से चर्चा करें ताकि व्यायाम शुरू करने से **पहले** आपका चिकित्सक जांच लें यदि आपको:

- हृदय या फेफड़ों की कोई परेशानी है
- व्यायाम करने के बाद वाले दिन और भी खराब या ज़्यादा थका हुआ महसूस करना।
- या ऐसे लक्षण होना जो आपको अपनी दैनिक गतिविधियों को करने से रोकते हैं
- नीचे सूचीबद्ध किए गए किसी भी लक्षण का होना।

अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण है तो व्यायाम **बंद करें** और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें:

- बुखार जो बार-बार वापस आ जाता है।
- मतली (पेट का बीमार/असहज महसूस करना)
- चक्कर आना या सिर चकराना।
- आराम की स्थिति में भी सांस लेने में परेशानी महसूस करना।
- धुंधली या दोहरी दृष्टि
- सिरदर्द जो आपके लिए सामान्य नहीं है।
- आपके सीने में दर्द या खिंचाव महसूस करना।
- बहुत ज़्यादा दर्द जो आपकी दैनिक गतिविधि को सीमित करता है।
- अनियमित रक्तचाप या हृदय गति।
- अपनी गतिविधि को बढ़ाने में परेशानी या व्यायाम करने के बाद बुरा महसूस करना।

जब तक आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात नहीं कर लेते और आपके लक्षणों में सुधार नहीं होता, तब तक फिर से व्यायाम शुरू न करें।

क्या मुझे व्यायाम में सहायता की ज़रूरत है?

(Do I need exercise support?)

यदि निम्नलिखित में से कोई भी आप पर लागू होता है तो व्यायाम करते समय सहायता प्राप्त करें:

- आपको **COVID-19** के लक्षण दिखाई देते हैं या आप में दीर्घकालिक कोविड के लक्षण हैं।
- आप किसी लंबे समय तक चलने वाली स्वास्थ्य स्थिति (उदाहरण के लिए आर्थराइटिस, मधुमेह या स्ट्रोक) का सामना कर रहे हैं।
- आपने पहले कभी व्यायाम नहीं किया है।
- आप व्यायाम के बारे में अनिश्चित हैं या सिर्फ नहीं जानते कि क्या करना है या आगे कैसे बढ़ना है।

COVID-19 के बाद सुरक्षित रूप से व्यायाम करने के लिए मुझे कहां से मदद मिल सकती है?

(Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)

अगर आप अल्बर्टा में रहते हैं, तो नीचे दी गई सेवाएं, COVID-19 से आपकी रिकवरी में सहायता कर सकती हैं:

- 1-833-379-0563 पर पुनर्वास सलाह लाइन मुफ्त है और व्यायाम शुरू करने या जारी रखने से पहले इसके लक्षणों की जांच करने में मदद कर सकती है। वे आपको यह तय करने में मदद कर सकते हैं कि क्या यह आपकी दिनचर्या में व्यायाम को जोड़ने के लिए सही समय है। वे आपको अपने लक्षणों और गतिविधियों के प्रबंधन के लिए एक योजना बनाने में आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं।
- Alberta स्वस्थ जीवन प्रोग्राम उन सेवाओं की पेशकश कर सकता है जहां आपके लिए लाइव या वर्चुअल देखभाल के विकल्प उपलब्ध हो सकते हैं। वे दीर्घकालिक कोविड सहित आपकी पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों का प्रबंधन करने में आपकी मदद कर सकते हैं। वे सुरक्षित रूप से व्यायाम करने के लिए आपको सहायता और मार्गदर्शन दे सकते हैं।

अंतिम बार समीक्षा की तारीख: 29 सितंबर, 2022

लेखक: तंत्रिका विज्ञान, पुनर्वास और दृष्टि सामरिक नैदानिक नेटवर्क और संबद्ध स्वास्थ्य व्यावसायिक अभ्यास और शिक्षा, स्वास्थ्य व्यावसायिक रणनीति और अभ्यास

यह जानकारी, योग्य स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का विकल्प नहीं है। इस जानकारी का उद्देश्य केवल सामान्य जानकारी देना है और "जो जैसा है", "वहां वैसा ही है" के रूप में आधारित है। हालांकि सूचना की सटीकता की पुष्टि करने के लिए उचित प्रयास किए गए, Alberta Health Services किसी विशेष उद्देश्य के लिए ऐसी जानकारी की सटीकता, विश्वसनीयता, पूर्णता, प्रयोज्यता या फिटनेस के बारे में कोई प्रतिनिधित्व या वारंटी, निहित या वैधानिकता व्यक्त नहीं करती है। Alberta Health Services साफ़ तौर पर इन जानकारी के उपयोग और इस तरह के उपयोग से उत्पन्न किसी भी दावे, कार्रवाई, मांग या सूट के लिए सभी उत्तरदायित्वों का स्पष्ट रूप से खंडन करती है।