

COVID-19 पिछ

(After COVID-19)

तपाईंलाई ठीक हुन मद्दत गर्ने जानकारी र स्रोतहरू (Information and resources to help you recover)

COVID-19 बाट ठीक नै गाह्रो हुन सक्छ र यो सबैमा फरक हुन्छ तर यसका लागि तपाईं एकलै हुनु... । तपाईं वा तपाईंका यिजनलाई COVID-19 पछि दीर्घकालीन भावह... वथापन गर्न मत गर्न... र समर्थनह उपलब्ध छन्।

तेहका यस स... कलनले तपाईंलाई COVID-19 को भाव बु... र तपाईंलाई न स... । च... नौतीहको सामना गर्न मत गर्न सछ। तपाईंलाई यसले आनो मा स... धार आउन र तपाईं... का लणह व्यवथापन गर्नका लागि तपाईंको। स... वा दायकसँग योजना बनाउन मत गर्न सछ। तपाईंले आफूलाई चाहिने र गर्न चाहनुने कुरा फेर गर्न स... यो महप पूर्ण छ।

लामो समयको COVID क्यहो? (What is long COVID?)

तपाईंलाई पहिलोप... COVID-19 पा लागेपात 12 हाभा बढी समयपछि पनि लणह द... खा पररह नु भनेको हो।

COVID-19 बाट ठीक नै तरका सबैका लागि फरक छ, तपाईंको उमेर वा तपाईंको ल... यसमा केही फरक पाईन। केही मानिसह केही दिन वा हासमा ठीक भएको महसुस गर्छन्। अकोही भन... यसले महिनाभर वा लामो समय लिन सछ।

लामो समयको COVID बारे अनुसान अझै भइरहेको छ र हामी सधैं यसबारे थप सिक्दै छौं। यहाँको जानकारीले हामीलाई अहिले थाहा भएको कुरालाई देखाउँछ र यसलाई नियमित पमा समी गररिएको छ।

यो स्रोत कसका लागि हो? (Who is this resource for?)

यो तेतर निरर। च... हा भएका COVID-19 बाट ठीक भएका मानिसहका लागि हो। यो COVID-19 बाट निको भएको को ह... रचाह गर्ने जुनसुकै का लागि ग पनि हो।

यी तेतह सामा छन... । तपाईंका लण, सीमा र तपाईं... कसरी निको भइरहनुभएको छ भ... कुरामा निर्भर गर्दछ र ती तपाईंलाई लागू न वा न... नि सछन्। COVID-19 बाट निको भएपछि आफैलाई गति दिनेबारे सझ नुहोस्।

मैलाप्रदतका लागि कसलाई कल गर्नुपर्छ? (Who is this resource for?)

COVID-19 बाट ठीक नु सबैका लागि फरक छ। तपाईंको। स... वा दायकसँग तपाईंको ठीक... ने योजना र तपाईंले के गनुपर्ने भन्ने कुरा गनुहोस्, यदि तपाईं:

- आनो रकभरीबार... चित न... छ
- सास फेर्न गाो महसुस गनुहुन्छ र यो तपाईंले जे यास ग... रे पनि ठीक भइरहेको छैन
- तपाईंका लागि सामातया सजिलो न... कामह गदा... सास फेर्न गाो पछ...
- तपाईंको लण, मेमोरी, सोच वा ऊर्जा र... रो नभइ रहेको पा लगाउ नुहोस्
- धेरै गाो बना... उने वा तपाईंलाई आनो नियमित दैनिक गतिविधिह गर्न... बाट रो... लणह छन... (जस्तै आनो ह... रचाह गर्ने वा काम वा... लमा फर्किने)
- उदास, चित... वा तनाव महसुस गर्ने र अनुभूति रो... दै गइरहेको छैन



यो कुनै चिकिकीय आपात कालीन समा भएमा **तुरुन्तै 911 मा कल गर्नुहोस्**। यसमा नि कुरा समावेश छन्:

- सास फेर्न गरीर समावा प्रत्येक सासका लागि संघर्ष छ
- धेरै नरोगरी छातीको दुखाइ
- उठ्न गौपन
- धेरै मित महसुस गर्ने
- दिसा-पिसाब गर्ने वा बेहोस न

मतका लागि तपाईंले नि समर्थन लाइनहलाई पनि कल गर्न सक्नुहुन्छ:

- **पुनर्वास सल्लाह लाइन:** तपाईंसँग आना लण, पोषण वा रकभरी यो जनाबारे छन् तर आपतकालीन होइन भने 1-833-379-0563 मा कल गर्नुहोस्।
- **मानसिक स्वास्थ्य हलपलाइन:** तपाईंसँग आनो मानसिक त्बार वा चा भएमा 1-877-303-2642 मा कल गर्नुहोस्।
- **आदिवासी स्वास्थ्य हलपलाइन:** तपाईं आदिवासी हुनुछ र तपाईंसँग अटा सेवाहबार, चा छ वा सवा णाली योग गन मत चाहिएमा 1-844-944-4744 मा कल गर्नुहोस्।

पछिल्लोपल्ट समीक्षा गरिएको: 29 सेप्टे, 2022

लखक: रूसोसाइ, पुनर्वास र रिणनीतिक निकल नेटवर्क, र सहयोगी। त्वसायिक आस र शिा, त्वसाय रणनीति एवं आस

यो सामी कुनै यो। पेशेवरका स तहको विक होइन। यो सामी सामा जानका रीका लागि मा हो र "जो छ", "जहाँ छ" आधारमा दान गरिएको हो। जानकारीको शुता पुगिन उचित यासह गरए तापनि Alberta Health Services ले सत जानकारीका कुनै विशेष उका लागि शुता, विसनीयता, पूर्णता, उपयुता वा फिटनेसको पमा कुनै तिनिधि वा वारो, शुत, निहित वा वैधानिक बनाउँदैन। Alberta Health Services ले यी सामीहको योगका लागि र यसरी गरएका योगबाट उने कुनै पनि दावी, कार्य, माग वा मुहका सबै दाधि पमा अकार गदछ।

COVID-19 पिछ

(After COVID-19)

लक्षणहरू

(Symptoms)

तपाईंलाई COVID-19 भएको भए लक्षणहरू लामो समयसम्म रहन सक्छन् वा पछि गएर नयाँ लक्षणहरू विकसित गर्न सक्छन्। तपाईं COVID-19 बाट निको भएपछि तपाईंका लक्षणलाई वधापन गर्न नतरका पदार्थहरू हुन्।

सास फेर्ने वा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी

(Breathing or respiratory)

- नको नन खोकी
- सास फेर्ने गति नै (तपाईंले धेरैगिहरो सास फेर्नु पर्छ जो ला)

टाउको दुख्ने, चक्कर आउने र हल्का टाउको दुख्ने

(Headache, dizziness, and light headedness)

- चर आउन नैहा टाउको दुख्ने र रंगटा लाग्ने
- टाउको दुख्ने

मुटु

(Heart)

- मुटुको धड्कन (छिटो वा अनियमित दयघात)

मानसिक स्वास्थ्य र ब्रेन फग

(Mental health and brain fog)

- म वा तन क्ते गन समा
- ब्रेन फग, मेमोरी र एकाता सी समा
- डेसन, चि, तनाव

पोषण, खाने, पिउने, निल्ले

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- पखाला
- कयत
- वाकी र उी
- नने समाह रू (डिसागि या)

दुखाइ र ज्वरो

(Pain and fever)

- मांसपेशी र जोनको दुखो
- घाँटी दुख्ने
- रो



सुत्ने**(Sleep)**

- थकान (धसैकमजोर वा थिकत महसुस गनु)
- नासी समाह

दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गन्ध**(Vision, hearing, taste, smell)**

- तपाईंको मिने परवत नह
- कानमा घीब (टिनटस)
- तपाईंको सुनवाईमा ने परवत नह
- तद चाल नपाउने (ageusia)
- ग चाल नपाउने (अनोया)

पछिल्लोपल्ट समीक्षा गरिएको: 29 सेर, 2022**लेखक:** रूसो न्स, पुनर्वास र रिणनीतिक निकल नेटवर्क, र सहयोगी। तवसायिक आस र शिा, तवसायिक रिणनीति एवं आस

यो सामी कुनै यो। पेशेवरका सतहको विक हो न। यो सामी सामा जानका रीका लागि मा हो र "जो छ", "जहा छ" आधारमा दान गरिएको हो। जानकारीको शुता पुगिन उचित यासह गरए तापनि Alberta Health Services ले सत जानकारीका कुनै विशेष उका लागि शुता, विसनीयता, पूर्णता, उपयुता वा फिटनेसका पमा कुनै तिनिधि वा वारो, शुत, निहित वा वैधानिक बनाउँदैन। Alberta Health Services ले यी सामीहको योगका लागि र यस री गरएका योगबाट उने कुनै पनि दावी, कार्य, माग वा मुहका सतह बैदायि पमा अकार गद छ।

COVID-19 पिछ

(COVID-19 पिछ)

आत्म-हेरचरह (Self-care)

तपाईंलाई COVID-19 भएमा तपाईंलाई ओछ्यानबाट उठ्न समस्या नसछ, थकान महसुस नसछ र तपाईंले पहिले जे ऊजा छैन। तपाईंले रकभर गरेपछि आफैलाई गति दिन महपूण छ। तपाईं COVID-19 बाट रकभर भएपछि कसरी दिनचर्यामा फर्कन सक्नुछ भनेबारे थप पढनुहोस्।

निम्नेबध्द पढनुहोस्: (Read more about)

दिनचर्यामा फिर्कने
तपाईंको ऊजा वथापन
रोसँ ग खाने
रारी सुँ



आत्म-हेरचाहः दिनचर्यामा फर्किदै

(Self-care: Getting back into a routine)

COVID-19 भएपछि तपाईंसँग पहिले जो ऊर्जा र मनन सछ। तपाईंले गनुनै सबै कुराले ऊर्जा लिछ र दैनिक कार्यहरूले पनि पहिलेबाट धेरै परम गनुपर्ने नसछ।

तपाईं तयार भएपछि ओछ्यानबाट बाहिर निस्ने, लुगा लगाउने र आधारभूत दिनचर्यामा फर्कने यास गनुहोस्। यसले तपाईंलाई नीको नम द्रत गर्नेछ। यसले डिकसनिङ पनि बनेनेछ। डिकसनिङ भनेको तपाईं ओनमा ि बरामी भएको समयमा केही बेर हिड्नु नपरेपछि शर फिटनेस गुमाउनु छ भन्ने हो। यसैले सुरति हुने बिकि केही न केही गर्न सुगनै यास गनु आवक छ; तपाईं दिनभर वा धेरैजसो समयस ओनमा नहुन्छ, तपाईंले जति धेरै शर तदुरुस्ती गुमाउनुहुन्छ र यसलाई फिर्ता लिन तिनै लामो समय लाछ।

आधारभूत दिनचर्याहमा नि समावेश छन्:

- आनो अनुहार धुने
- आनो दाँत माँ
- लुगा लगाउने
- खानाका लागि भामा जानै
- सुत्ने समयमा पाइजामा लगाउने

या दैनिक कार्यहरू गरेमा तपाईंका मांसपेशी, ऊर्जा, दय, फोँ र मडुका लागि असल छन्। आनो गतिअनुसार जानुहोस्। ओनबाट उठ्न र लुगा लगाउन सुत्ने भने तपाईंसँगो दिन गनका लागि ऊर्जा छ भसिकछ।

आत्म-हेरचऱहऱपऱङ्की ऊजऱव्यवस्थऱसऱ (Self-care: Managing your energy)

तपऱईको ऊजऱ वथऱपन, बचत वऱ संरण गनु भनेको सकेस थो रै यऱसमऱ दैनिक कऱर्यह ग र्ने तरकऱह अ पनऱउनु हो। तपऱई नऱको भएमऱ सऱमऱभ ऱ बढी थकित महसुस गर्न सक्नुछ । तपऱईकऱ गतिविधिह योजनऱ बनऱउन े, आफैलऱई गति दिने र आनऱ लऱगि मह त्वपूर्ण कुरऱ निर्णय गर्न आन े ऊजऱ वथऱपन गन र्मत ग र्ने तरकऱह न् ।

मेरो ऊजऱव्यवस्थऱसऱसऱ गर्ने केही तरिकऱरू के हुन्? (What are some ways to manage my energy?)

तपऱई COVID-19 बऱट नऱको भएपछि नि लि ँकह ह ेर आनो ऊजऱ र्मा सऱवधऱन रहने विचऱर गनुहुन्छ।

- तपऱईसँग COPD वऱ अ पुरऱनऱ सऱमऱ भएमऱ ऊजऱ बचत गर्ने (COVID-19 सिहत)
- पेसिड र ऊजऱ संरण (यो जऱनकऱरी तपऱई को COVID-19 रकभरीमऱ लऱगू न सछ, ऱघऱतमऱ मौ होइन भे कुरऱ यऱद रऱनु होस्।)

मलऱई मेरो ऊजऱव्यवस्थऱपन गर्न कुन उपकरणहरूले मद्दत गर्न सक्छन्? (What tools can help me manage my energy?)

यसकऱ लऱगि धेरै उपकरण वऱ उपकरणह छन् (जसलऱई सऱहऱयक उपकरणह वऱ अन कुूलन उपकरणह भनि छ) जसले तपऱईलऱई आनो ऊजऱ र् वथऱपन ग र्ने मत ग र्ने सछन् । यिनमऱ नि सऱवऱेश छन्:

- ग्रुमिड र ड्रेसिडकऱ लऱगि उपकरण
- दैनिक कऱमकऱ लऱगि उपकरण
- वरपर हि ँडनकऱ लऱगि उपकरणह
- अनुकूल गरऱउने उपकरण जै 4-पऱङ्गे वऱकर, नुहऱउने सिट वऱ हऱत रो सिहतको उठेको शौचऱलय

तपऱईलऱई रकभरीको समय मऱ तपऱईको ऊजऱ बचत गन मद्दत गन सक्ने सऱहऱयक यऱहबऱ रे थप जऱनुहोस्।

तपऱईलऱई छोटो समयकऱ लऱगि उपकरणहरू उधऱरो दिन स े धेरै सऱमुदऱयहमऱ कऱय र्मह छ न्। तपऱईलऱई आ वक छ जो लऱछ भने आन े। सेवा दऱयकलऱई छोटो अविधमऱ उपकरण कसरी उधऱरो लिने भे बऱरे सोनु होस्। तपऱई **AHS पुनऱवऱस सल्लऱह लऱइन**मऱ कल गरेर आफूलऱई उपकरण फेला पऱन वऱ उधऱरो लिन मत लिन सु छ। थप जऱनकऱरीकऱ लऱगि ेतह खमऱ हे नुहोस्।

आत्म-हेरचाहः राम्रोसँग खाने

(Self-care: Eating well)

खानाले तपाईंको शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ। तपाईं बिरामी हुँदा र तपाईं COVID-19 बाट निको भएपछि खानपान गररहनु आवक छ।

मलाई रिकभर गर्न के पोषण चाहिन्छ?

(What nutrition do i need to recover?)

तपाईंलाई आवक पोषण गन रिकभर गर्नका लागि केक दिन विभि कारका खाना खानुहोस्, जसैः

- मांसपेशीहरूलाई थप राख्न र रिकभर गर्न मत्त गर्नोटीन खानाह (मास, कुखुरा, माछा, आ, डोयरी उादन, सिमी र दाल)
- तपाईंको शरीरलाई रोगबाट निको न मत्त गर्न फल, तरकारी र भिटामिन, खनिज र फाइबरका लागि सूर्ण अह
- थ बोसो (न ट र बीउ, जैतूनको तेल, गीटी माछा जसै सान, र एभोकाडो) तपाईंको शरीरलाई र रिकभर गर्न तपाईंलाई ऊर्जा र पोषण दिन आवक छ।
- विशेष गरी तपाईंलाई रो आएको, उी वा पखाला भएको छ भने तरल पदार्थ (पानी, कफी वा चिया, दूध वा बिवामा आधारत पय पदार्थ, खेलकुदका लागि पेय र पोषण पूरक पेयहरू)।

म आफ्नो शरीरमा ऊर्जा कम हुँदा कसरी खान र पिउन सक्छु?

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

तपाईंलाई गलेको वा कम ऊर्जा भएको बेलामा खान र पिउन मत्त गर्न यहाँ केही सुझावह छनः

- खाना खाँदा सास फेर्न सजिलो बनाउन साना गाँस खानुहोस्।
- बिरामी खानुहोस् र सास फेर्नका लागि गाँसैपिछे केही क्षण रो हुहोस्।
- दिनभरमा 3 पथेरै धेरै खानुको सा 5 देख 6 पथोरै थोरै खानुहोस्।
- नियमित पमा आनो खाना वा खाजाह समा गन सक्नुहुँदैन भने ऊर्जा (लोरी) रोटिन थोरै पाइने खाना र पेयह खानुहोस्। उदाहरण- थूहीहमाीक वा आइ साक दही थोरै, विचमा एभोकाडो राे वा खानामा टेड चिज वा नट बटर थ सुरुछ।
- खानापछि तरल पदार्थ पिउनुहोस् जसले तपाईंलाई पेट भरएको जो लाग्दैन।
- तपाईंले खाना खाँदा पिउनु पर्छ भने थोरै मात्रामा तरल पदार्थ पिउनुहोस्।
- भोक नलागे पनि हरेक 2 देखि 3 घामा खाजा खानुहोस्।
- थप उर्जा रो टिन गन खाना वा खाजामा पोषण पूरक पेय, बार वा पुडिङ्ग थ पुहोस्।

तपाईं निा वा निन समा भइरहेको भएमा सुझावहका लागि [खाने, पिउने, र निने](#) ख हेनुहोस्

मैले राम्रोसँग खाजे तरिकालागि थप कहँजअर स्रोतहरू फेलापार्न सक्छु?

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

तपाईं निको ने बिकिँ रो खानेकुरा, पोषण र थ भोजनका लागि योजना र किनमेलबारे थप जाका लागि नि लिंकह ह ेनुहोस्।

- COVID-19: रकभरीका लागि पोषण — Alberta Health Services Nutrition Services
- थ खाना छाने र तयार गनुहोस् — Alberta Health Services Nutrition Services
- पोषण र शारीरक गितिविध
- भोजन योजना (मेनु योजनाकार र किराना सूची)
- थ किराना सूची उदाहरण

COVID-19 ले गदा तपाईंलाई खाना पाउन गो बनाएको छ भने (उदाहरणका लागि तपाईं आनो घर छो डन सु वा तपाईंले आनी गु माउनु भएको छ), म ता गन ठाउँहका लागि ेतह खमा जानु होस्।

आत्म-हेरचाहः राम्रोसँग सुत्ने (Self-care: Sleeping well)

विभिन्न मानिसहरूलाई विभिन्न कामहरू गर्न चाहिन्छ। तपाईं रोगबाट निको हुँदै गएपछि तपाईंलाई धेरै नै आराम चाहिएको छ। तपाईंले दिनभरी आराम गर्नु वा निदाउनु पर्ने नसक्नु छ – यसो गर्नाले ठीक छ। तपाईंको शरीरले पनि नीको नकडा मेहनत गरिरहेको छ।

तपाईं कति घासुत्नुको कुरामा पूर्ण छैन तर तपाईं सुत्नुको महसूस गर्नु छ। तपाईंले ताजा महसूस गर्नुभएन भने, तपाईंलाई सायद थप निदा चाहिएको छ।

निम्नलिखितहरू तपाईंलाई निदासम्बन्धी जानकारी दिन्छन् र तपाईंलाई रोसँग निदाउनुमा मद्दत गर्न सक्छन्:

- निदा र आराम गर्ने तरिका
- अनिः तपाईंको निदा सुधार गर्न
- निदा समाह, उमेर र 12 र माथि
- निदा जनसंख्या (गतिविधि)
- तपाईंलाई रोसँग आराम गर्न 30 दिन (गतिविधि)

तपाईंलाई अझै निदा समाहमा आनुमा मद्दत गर्न सक्ने स्वास्थ्य लिंकलाई 811 मा कल गर्नुहोस्।

पछिल्लोपल्ट समीक्षण गरिएको: 29 सेप्टेम्बर, 2022

लेखक: डोरोसाइन्स, पुनर्वास र रिणनीतिक निकल नैटवर्क, र सहयोगी। त्वसायिक आस र शिा, त्वसायिक रिणनीति एवं आस

यो सामी कुनै यो। पेशेवरका सहायको विकल्प होइन। यो सामी सामाजिक जानकारीका लागि मात्र हो र "जो छ", "जहाँ छ" आधारमा दान गरिएको हो। जानकारीको शुद्धता पुष्टि गर्न उचित यासह गरिएतापनि Alberta Health Services ले सतत जानकारीका कुनै विशेष उद्देश्यका लागि शुद्धता, विसनीयता, पूर्णता, उपयुक्तता वा फिटनेसका प्रमाण कुनै तिनिधि वा वार्षिक, शुद्ध, निहित वा वैधानिक बनाउँदैन। Alberta Health Services ले यी सामीहको योगका लागि मद्दत र यसरी गरएका योगबाट उन्नत कुनै पनि दावी, कार्य, माग वा मुद्दाका सहायता प्रमाण अकारण गदार्दैन।

COVID-19 पिछ

(After COVID-19)

मस्तिष्क स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य (Brain health and mental health)

तपाईंलाई COVID-19 भएको भए तपाईंलाई ध्यान के.. त गर्न र तपाईंको मेमोरीमा समा हुन सछ। तपाईं निराश, चिा वा अ मानसिक स्वा समाह पनि महसुस गर्न सक्नुछ। तपाईंले COVID-19 बाट छुटकारा पाएपछि मा र मानि सक। स्थ कसरी व्यवथापन गर्न स छ भेबारे अझ बढी पढनुहोस्।

निम्नबारे थप पढनुहोस्: (Read more about this)

- े न फग, मेमोरी र एकाता को समा
- डिेसन, चिा, तनाव

मस्तिष्क स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य: ब्रेन फग, मेमोरी र एकाग्रतामा समस्या

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

COVID-19 भएका मानिसहरूलाई निम्न समाह न कु सामा कुरा हो:

- सोच
- मेमोरी
- मन वा सावधानी

तपाईंमा या समाह भएमा तपाईं र तपाईंको परिवारले सबै कुरा गनु महपूण छ। सोचो, रणश र मनमा भएको परिवर्तनले तपाईंको स, दैनिक कार्यहरू र तपाईंका काम वा स्कूलमा फर्कने कार्यलाई असर गन सछ। यी चु नौतीह हाभर वा मिहनौस रहन सछन् । तपाईंको रणश वा सोचमा परिवर्तन ठीक भएन नभएमा आनो स के वा दायकलाई स कगनुहोस् वा कुनै एक मनोवैज्ञानिक वा पेशागत चिकित्सक सँग कुरा गनुहोस्।

सोच, ध्यान र मेमोरी चिन्ताका लागि मैले के प्रयास गर्नपर्छ?

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

तपाईंलाई पमा सो, मन दिन र सञ्जन समा भेरहेको भएमा तपाईंले यास गन स के यहाँ केही चीजह छन्। तपाईं पिन आनो ऊजा वथापन र काम वू ल फरे जान मत गन स के थप विचारहका लागि भागह हेर्न सक्नुछ।

आफ्नो मस्तिष्क ठीक गर्न मद्दतका लागि शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस्

तपाईं कमजोर महसुस गनुहुन्छ, सास फेन आरो छ वा सजिलै थकित नुछ भन्ने तपाईंलाई यास गन गो न सछ।

बि रै आनो दैनिक दिनचर्यामा सिजला यास थे प्रयास गनुहोस्। तपाईंलाई सु ग न मत गन यास ख मा केहे सुझावह हेनुहोस्।

आफ्नो मस्तिष्क व्यायाम गर्नुहोस्

तपाईंको दिमागलाई काम गन मत पुर्याउने तपाईंलाई मनपन काम गन यास गनुहोस्। यो चुनौती हो तर तपाईंले न स उछ भकार्यहबाट सु गनुहोस्। तपाईंले यार भएको महसुस गनुभएमा बि रै कडा चुनौतीहरूका लागि काम गनुहोस्। तपाईंले यास ग न सक्नुछ:

- नयाँ शौक वा गतिविधि
- पजलह
- श र सांसी ख ले
- मेमोरीसी खेलह
- पढाई

सूची, नोट र अलर्टहरू बनाउनुहोस्

तपाईंले गर्न आवक पर्ने कुराह सझा उनका लागि आनो फोनमा अलाम सेट गर्ने यास गनुहोस्। दैनिक सूचीहरू बनाउनुहोस् वा तपाईंले रमो रको पमा दे स के आफैलाई नोटह छोड नुहोस्।

कार्यहरूलाई ससाना चरणहरूमा विभाजन गर्नुहोस्

तपाईं ठूला कार्यहरूलाई ससाना काय र्हमा विभाजन गर्न सक्नु छ। यसले कार्यहरू गर्न सजिलो छ। उदाहरणका लागि बिहान तपाईंले नि कु राहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

1. ओनबाट उठ्नुहोस्, दाँत माइनुहोस् र कपाल कोनुहोस्।
2. आराम गर्नुहोस्।
3. लुगा लगाउनुहोस्।
4. आराम गर्नुहोस्।
5. आनो बिहानको खाजा तयार गरेर खानुहोस्।
6. आराम गर्नुहोस्।

मेमोरी चि र दैनिक कायहरू कसरी वथापन ग नबारे थप सुझावहरू ग नुहोस्।

मस्तिष्क स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य: डिप्रेसन, चिन्ता, तनाव (Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

COVID-19 लोपाईको मानसिक तामा कठिनाई उ गन सछ। तपाईं अथ भएर निको ँदा तनाव, चि । (चि ।, डर)वा डि ेसन (धैःस्वुखी नु, निराश महसुस गनु)सामा कुरा हो। यी भावनाहलाई निय ंण गनु, तपाईंका रकभरीको महप ूण भाग हो।

तपाईंसँग पहिलै मानसिक । स ेवा दायक भएमा निको नबित्तिकै तपाईंलेनीहस ँग कुरा गनु उचित न्छ। धैः प्रदायकहरूलेकेन वा अनलोन समर्थन तव ग ररहेका छन । तपाईंसँग मानसिक । सहायता छैन र तपाईंका लणह ठीक ँ दैनभएमा । सेवा द ायक (जै तपाईंको पारवारक डार) लाई स कगनुहोस् वा मानसिक । ह ेला ेन सहयोगका लागि Alberta Health Services लाई कल गनुहोस्।

असँ ग जोडिनु भनेको तपाईंको मानसिक तामा सु धार गन अक तरका हो। तपाईंले ग त पमा ज डान गन नसकेमा साथी वा परवारसँग अनलोन वा फोनमा स र्कमा रहनुहोस्। यो कुरा जा ुहोस् कि मत मायु ठीक हो। परवार र साथीहलाई थाहा दिएर उनीहल तेपाईं ठीक ँ दै गरेको समयमा, तपाईंलेधै तुरुन्तै तिया नदिए तापनि तपाईंलाई स क गरेर मत ग न स छन।

तनाव, चि र डि ेसन र आफूलाई ठीक ँ दै गरेको महसुस गन मत गन तरकाहबार ेथप जानकारीका लागि तलका ि लंकह ह ेनुहोस्। मत । गन थप ठाउँहका लागि ेतह खमा ह ेनुहोस्।

डिप्रेसन

(Depression)

- ड ेसन
- ड ेसन, चि र शारीरक । समाह
- ड ेसन: नकाराक विचारह निलनु होस्

चिन्ता

(Anxiety)

- च ।
- च ।: नकाराक विचारह निलनुहोस्

तनाव

(Stress)

- तनाव वथापन
- तनाव कम गन उपाय

पछिल्लोपल्ट समीक्षा गरिएको: 29 से र, 2022

लेखक: ूसो न्स, पुनर्वास र रिणनीतिक निकल न ेटवर्क, र सहयोगी । तवसायिक आस र शिा, । वसा य रणनीति एवं आस

यो सामी कु नै यो । पेशेवरका स ।हको विक हो न। यो सामी सामा जानका रीका लागि मा हो र "जो छ", "जहा ँ छ" आधारमा दान ग रएको हो। जानकारीको शुता प िगन ँ उचित यासह ग रए तापनि Alberta Health Services ले सत जानकारीका क ु नै विशेष उ ेका लागि शुता, विसनीयता, पूर्णता, उपयुता वा फिटन ेसका पमा कुनै तिनिधि वा वार ी, ुत, निहित वा वैधानिक बनाउँदैन। Alberta Health Services ले यी सामीहको योगका लागि र यस री गरएका योगबाट उ न े कुनै पनि दावी, कार्य, माग वा माहका स बै दायि पमा अकार गर्दछ।

COVID-19 पिछ

(After COVID-19)

काममा वा स्कूलमा फर्किने

(Returning to work or school)

COVID-19 पिछ बिस्तारै आफ्ना नियमित गतिविधिहरूमा फर्कनु आवक छ। भिन्न हफ्ता रक दर वा गतिमा काम, स्कूल वा अनियमित गतिविधिहरूमा फर्कनु।

फर्किने सही समय कुन हो?

(When is the right time to go back?)

केही ह आइसोलेशनपछि तुरुन्तै काम वा स्कूलमा फर्कन धेरै रो माछन्। अत्यधिक थकान महसूस गर्ने, सास फेन गाने र धेरै मिहनास रणशमा समाप्तिमा जाने लक्षणहरू लिएर बस्नु। यी लक्षणहरू यसरी नियमित गतिविधिमा फर्कन गाभनाउन सछ। (थप जाका लागि लक्षणहरू र मितिमा सेवा आवक छ। अझै पनि लक्षण देखिएमा तपाईंका गतिविधिहरूमा फर्कन धेरै छिटो नसछ। तपाईंका लागि के रो छ भन्ने बारे तपाईंको स्वास्थ्यदायकसँग कुरा गनुहोस्।

मलाई काम वा स्कूलमा फर्कन सजिलो कसरी हुन सक्छ?

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

तपाईं तयार नभएस आ फूले गन सबै काम गन यास न गनुहोस्। जब तपाईं ठीक नुछ तब आनो नियमित काम वा स्कूलको दिनचर्यामा फर्कनु रो नसछ। यसैले:

- काममा मिक्रममा फर्किने, आनो कामको घा परवत गर्न गर्ने वा घरबाट काम गर्नेबारे आनो रोजगारदातासँग कुरा गर्ने
- तपाईं रकभ र हुँदा तपाईंलाई वथापन गन सजिलो नभूमिका लिने
- धेरै विाम लिन सुनिती गन
- आनो गतिमा कसरी सिक्ने भनेर आनो पिल वा शिकारहसँग योजना बनाउने
- बाल हेरचाहका लागि समर्थन गन

नि लिहमा COVID-19 पिछ काम र स्कूलमा फर्कनेबारे थप जानकारी, साथै सुझावहरू सल्लाहहरू छन्।

- काम रू ल (यस पृमा भएको जिनकारी बिरामी र ममा चोट लागे पिछ काम रू लमा फर्कने हमलापिन लागू नसछ भे कुरामा नदिनु होस्।)
- रू ल र खेलकुदमा फर्कने (नदिनुहोस् कि यस पृमा भएको जिनकारी बिरामी र टाउकोमा चोट लागेपिछ रू ल र खेलकुदमा फर्कने बाहलाई पिन लागू नसछ।)
- काममा फर्कने हो? (यी सुझावहरू बिरामी पिछ, साथै पछाडि चोट पिछ पिन उपयोगी छन् भे कुरामा नदिनु होस्।)
- आधारभूत: काममा फर्कने योजना (नाडा सरकारको योतले तपाईं ठीक भएपिछ काममा फर्कने योजना बनाउन सल्लाह दिछ।)

COVID-19 पिछ मैले धम्की वा कलंकको सामना गर्नु परेमा के हुन्छ?

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

कोही मानिसहरूले COVID-19 पिछ काम वा स्कूलमा फर्किदा धकी वा कलंक महसूस गर्न सछन्। यो कुरा अल्ले तपाईंलाई नरो वहार गर्दा वा तपाईंलाई बिरामी भएकोमा दोष दिएमा छ। यो भएमा



तपाईंले मत माउ पछि। तपाईंले कुनै गी गनुभएको छैन र तपाईंको कार्यथल वा स्कूलले तपाईंको रकभरीमा तपाईंलाई सहायता गनुपन छ।

कलंक र COVID-19 बारे थप जाु होस्।

पछिल्लोपल्ट समीक्षा गरिएका सेप्टेम्बर, 2022

लेखक: लूरोसाइ, पनुनर्वास र रिणनीतिक निकल नेटवर्क, र सहयोगी। अवसायिक आस र शिा, वसा यरणनीति एवं आस

यो सामी कुनै यो। पेशेवरका स।हको विक होइन। यो सामी सामाजिक जानकारीका लागि मा हो र "जो छ", "जहाँ छ" आधारमा दान गरिएको हो। जानकारीको शुता पुरिगन उचित यासह गरिए तापनि Alberta Health Services जानकारीका कुनै विशेष उद्देका लागि शुता, विसनीयता, पूर्णता, उपयुता वा फिटनेसको पमा कुनै तिनिधि वा वा रै, तु, निहित वा वैधानिक बनाउँदैन। Alberta। स्थ्य सेवाहल यी सामीहको योगका लागि र यसरी गरएका योगबाट उ हुने कुनै पनि दावी, कार्य, माग वा मुहका सब दायि पमा अकार ग र्दछ।

COVID-19 पिछ

(After COVID-19)

शारीरिक गतिविधि र व्यायाम

(Physical activity and exercise)

यो शारीरिक गतिविधि र व्यायाम सम्बन्धी उपदाश सामा छ। यो तपैँ ईका लक्षण, सीमा र निको हुना तरिकाका आधारमा पाईलाई लागू हुन सक्छन् पनि सक्छ। उदाहरणका लागि, व्यायाम हेर्ने व्यक्तिहरूका शारीरिक भारीमा दत्त गर्न सक्छ भन्ने अन्य लक्षणहरू अझ खराब बनाउन सक्छ।

यसबारा थप पढ्नुहोस्:

COVID-19 पिछको शारीरिक गतिविधि

COVID-19 पिछको व्यायाम

. व्यायामको निर्देशन र सहयोग



COVID-19 पछि शारीरिक गतिविधि (Physical activity after COVID-19)

शारीरिक गतिविधिका लागि ऊर्जा चाहिन्छ। यो हाँ देखि धेरै न सछ। COVID-19 का कारण तपाईंसँग कम ऊर्जा न सछ, सैलातपाईँ बिरामी नुअघि जस्तो अहिलासयि न न सक्नुछ। आ नो दैनिक दिनचर्या र तपाईँला कठिन, थप गहन कार्यह गनुअघि हाँ गतिविधिह गन सु गनुहोस्।

शारीरिक गतिविधि भनको क्योहो? (What is physical activity?)

शारीरिक गतिविधि भनको तपाईँलाआनो दिनभर गन कुनै पनि कार्य हो। शारीरिक गतिविधिका कही उदाहरणह यहाँ छनू:

- आनो घ रको वरपर, सा मुदायिक मालबस वा सीढीहको तल-मा थि हिँडना
- आना लुगा धुना लुगा लगाउनावा अ आ-ह रचाह गतिविधिहरू
- लुगा धुना। कुम गर्ने र अ घरको काम वा आँगनको काम गर्ने
- बह उठाउना बारा र पुा वा कार्यथलका अ कार्यह
- पसलमा हिँडना आनो बा इकमा काम गर्ने
- तपाईँलाई गतिशील बनाउनाबागवानी, खलकुद वा अ शौकह
- टायाम गर्ने

शारीरिक गतिविधि सुरु गर्नुअघि मैलाकाजानु पछि? (What should I know before starting physical activity?)

COVID-19 भएको बला वा तपाईँमा अझै पनि लणह भएमा तपाईँलाई आना नियमित गतिविधिह गन गो न सछ। तपा ईलादिनै बिा रै र सावधानीपूर्वक गतिविधिह थद जानुहोस्, तर यसलाई धेरै नगनुहोस्।

- थकान भएको बला कही नगनुहोस्। यसलातपाईँका लणह अझ खराब बनाउन सछ।
- तपाईँलाई रो ला ट दिनह मा धेरै नगनुहोस्। यसलाआउनादिनह मा तपाईँको लणह अझ खराब बनाउन सछ।
- बिरामी नुअघि तपाईँलागनुभएका सबै चीजह ग र्ने य ास नगनुहोस्। सजिला कार्यहबा ट सु गनुहोस् र तपाईँका लणह खरा ब नभएस र नजाउज ल र कुनै नयाँ लण हरू सु नभएस ब ढी कही नगनुहोस्।

शारीरिक गतिविधि सुरक्षित रूपमा सुरु गर्न कही सुझावहरू क्योहो? (What are some tips for starting physical activity safely?)

तपाईँलाCOVID-19 पछि फर शा रीरक गतिविधि सु गद र्गन स ाकुराह यहाँ छनू:

- धैर्यवान नुहोस्। आनो नियमित दिनचर्या मा फर्कन तपाईँलाअपा गरभा धेरै समय ला सछ।
- दिनभर नियमित हिँडडुल गनुहोस्। ओछ्यानमा दा तपाईँ हा हलचल थ स हुन्छ। तपाईँको लणहमा सुधार आएमा तपाईँको घर वरपर घु स गनुहोस् (कुसमा ब हुोस् वा भाा कोठामा हिँडनुहोस्)।
- तपाईँमा उर्जा आएको जो ला ट तपाईँको आधारभूत दिनचर्या मा फर्कनुहोस्। तपाईँ आनो दैनिक दिनचर्यामा फर्कन या स गर्दै नुछ भ ना प षावरको मत लिनुहोस्।
- तपाईँलाई को ला ग्दै छ र तपाईँका लागि क आवक छ भ ाआधारमा गतिविधिको का र वा माा छानुहोस्।

- तपाईंलाई कोला ग्दै छ भन्नाट्रयाक रानुहोस्।। न दिनुहोस् कि तपाईंको लणह रू रो वा खराब बनाउँछ। गतिविधिह सीमित गनुहोस् जसलातपाईंको लणह खराब बनाउँछ। गतिविधिह सीमित गनुहोस् जसलातपाईंको लणह खराब बनाउँछ।
- तपाईं गतिविधि गर्ने थालामा **रोक्नुहोस्, आराम गर्नुहोस्, र काम गर्नुहोस्**। पसिड भनको आनो ऊर्जा वथा पन गर्न आरामसँग गतिविधिह सलित गनु हो।

तपाईंको ऊर्जा र पसिड बगन बाराथप जानकारीका लागि नि लिह हमुहोस्:

- आ-हारचाह: आनो ऊज वथापन
- COVID-19 पिछको थकान र दिनचया (भिडयो)

COVID-19 पछि व्यायाम गर्ने (Exercise after COVID-19)

व्यायामयोजनाबस रचित र उद्घाटन पूरा एक प्रकारको शारीरिक गतिविधि हो। तपाईंको आनो शारीरिक फिटनेस सुधार गर्न गनु छ।

व्यायामशारीरिक गतिविधि समाप्तपछि तपाईंको शरीरलाई थप लचिलो बनाउनु र तपाईंको एरोबिक फिटनेस (दय र फोक्सोको ताप) दिनु छ।

व्यायामगुण अति बढी शारीरिक गतिविधि गनु महत्त्वपूर्ण छ।

म COVID-19 पछि कहिल्यायाम सुरु गर्न वा फर्किसुरु गर्न सक्छु?

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

व्यायाम COVID-19 लण्डन अझ खराब बनाउन सक्छ तपाईंको लण्डन देख्न सक्नु। व्यायाम सुरु गर्न तपाईंको स्वास्थ्य विशेषज्ञको सल्लाह लिनु होस्।

पहिलो 10 दिन

सकारक COVID-19 परीक्षण वसु भएको पहिलो 10 दिनमा व्यायाम नगनु होस्। सुमा कुनै लक्षण नदेखिए पनि सावधान रहनु होस्। COVID-19 लण्डन सुरु भएपछि सुन सक्नु।

तपाईंलाई कुनै लक्षण छैन

तपाईंलाई कुनै लक्षणहरू नभएमा व्यायाम सुरु गनु अघि र सकारक COVID-19 परीक्षणपछि कमिमा 10 दिन पखनु होस्। सपिछ हा व्यायाम गनु सुरु गनु होस् जसला तपाईंको हृदयको दर बढाउँदैन। तपाईंलाई रोलागामा उचित लागेको रमा व्यायाम गरनु होस्।

तपाईंलाई लक्षणहरू छन्

तपाईंलाई लण्डन भएमा व्यायाम गनु अघि तिनीह नजान्नु पखनु होस्। नित गनु होस् कि तपाईं आनो सामा दिनचर्यामा फर्केर तपाईंको लण्डन खराब नगरी दैनिक जीवनका गतिविधिहरू नियमित पढागनु सुरु छ।

तपाईंसँग निरन्तर वा नयाँ लक्षणहरू छन्

तपाईंको लण्डन जरि रहँदा तपाईं थप सपिछ तपाईंको लण्डन सुन सक्नु, सावधान रहनु होस्। तपाईंको व्यायाम गनु अघि आनो डाक्टरसँग कुसलनु होस्। आनो ऊर्जा र लण्डन व्यवस्थापन ध्यान राखनु होस्।

व्यायाम गर्न धेरै छिटो भन्नालाई कसरी थाहा हुन्छ?

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

धेरै छिटो व्यायाम गनु तपाईंको लण्डन अझ खराब सक्नु। तपाईंसपि यो तपाईंको लण्डन खराब नभएमा व्यायामको सुरुवात र चिकित्सकसल्लाह लिनु होस्।

व्यायामगुण धेरै छिटो छ यदि तपाईंलाई

- लुगा लगाउन वा नुहाउनाजा सामा कठिन गनु सुरु छ
- COVID-19 का निरन्तर लण्डन छन्, (जसले धेरै थकित महसुस गनु, मुटुको धड्कन छिटो हुनु वा चर आउनु)
- निको भई नसक्का लण्डन रू छन् जुन फिर्ता आउँदैन वा नयाँ लण्डन छन्
- धेरै गीर COVID लण्डन रू छन् र तपाईं आनो सामा गतिविधिमा फर्कन सक्नुहुँदैन

तपाईंलाई। याम गर्न धेरै छिटो छ जो ला गमा तपाईंलाई रो ला। चीजहमा। न दिनुहोस्।

म व्यायाम गर्न तयार हुँदा कागर्नुपर्छ?

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

तपाईं तयार भएर सुरति पमा। याम आउँदा नि दिशा निर्देशह पालन गनुपर्छ:

- सु गदा ढिलो र सावधान नुहोस्।
- । यामको क्रममा तपाईंका लक्षणहरू खराब भएमा रोक्नुहोस् र आराम गनुहोस्। तपाईं आराम गरसकापछि पनि ठीक नभएमा तपाईंला याम रो र तपाईंका लक्षणहरू राम्रो नभएसम्म पर्खन आवक पर्दछ। तपाईं आरामसँग रक भर गनुछ भना सजिलो तरिकाला कम समयका लागि व्यायाम गनुहोस्।
- तपाईंसँग लणह न रा छैनन्घाइता, नु वा नयाँ ल णहरू छैनन् भना आफैलाई गति दिनुहोस्।
- तपाईं याम गर्दा आफुसँग शिन औषधि रानुहोस् - जस्तै फोका लागि इनहलर वा मुटुका लागि नाइट्रोसरीन। तपा ईका औषधी वर्तमानका लागि छन् भ निति ग नुहोस्।
- तपाईं। यामपछि घा र दिनहमा को महसुस गनुछ भ त्राकुरा टूयाक गनुहोस्। टूयाकिडको मतल। तपाईंलाई। यामलाखराब महसुस ग ररहको छ कि छैन भनर हर्न मत गर्न सछ।
- । याम गनुअघि वार्म अप गनुहोस् र। यामपछि शरीर सलाउन दिनुहोस्।
- आना लागि सही रमा याम गनुहोस् (तल हनुहोस्)।

व्यायामबारा थप स। हका लागि, COVID-19 पिछ व्यायाम सु ग र्नाका लागि सुझावह िभिडयो हानुहोस।

का आफ्ना लागि सही स्तरमा व्यायाम गर्दैछु?

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

व्यायामभनाके तपाईंलाई थ रा कापाईंलाई अझ स्थ बनाउनुकाती हो। यसकाती तपाईंसही रम। व्यायामगन आवक छ।

तपाईंसही रम व्यायामगद नुछ कि हुनुछ जा काती, वा पढारबोन। होस्:

- **धै गहो:** तपाईं बोन स हुत्र, एक पटकमा 1 श मा बोन सक्नुहुन्छ वा सास फर्न गो भइरह को छ। ढिलो गनुहोस् वा रो होस् र आराम गनुहोस्।
- **ठीक छ:** तपाईं एक वा दुई पटक रोकर र सास फरर पूरा वा बोन स क्नुछ, र तपाईंको सास स पूर्ण रोकिएको छैन।
- **सजिलो:** तपाईं नरोकिकन पूरा वा बोन सक्नुछ र सास फर्न गो महसुस गर्दै नुछ भन। अलिकति गति बढाउनुहोस्।

तपाईंव्यायामपछि आन तणह ख राबभएमसजिलो ठाँउसुहोस्।

तपाईंकाणह टूयाकगन। तपाईंसही रमा व्यायामगर रहनुभएको र तपाईंकाणह रू अझ खराबुँदै छन् भनर जा म त गन सछ।

िभिडयो सही रमा याम र COVID-19 पिछ ल णहको निग रानी हारर लण टूयाकिडबारा थप जाुहोस्।

व्यायामसम्बन्धी निर्देशन र समर्थन (Exercise guidance and support)

तपाईंका लणहको आधा रमा सुरति रूपमा। याम गर्ने तरका जा मह पूर्ण छ। दिशानिर्देशहल तपाईंलाई सामा विचार दिन स छन्। तिनीहल तपाईंको। स त्वा दा यकको सा हलाई भनाकहि ै बद ैनन्। विशाष गरी यो तब महपूर्ण छ जब तपाईं:

- COVID-19 भएर अता लमानु
- कुनै आघात चित्त छ वा चोट लागको छ
- तपाईंको डारल सिफारस गरको अज न थरापी मा नुछ
- गतिविधि गरमा खराब नालणह छन

कामैला व्यायामबारा आफ्नो स्वास्थ्य सवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुपर्छ? (Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

तपाईंको। स त्वा दा यकसँग COVID-19 पछि। याम गर्नेबारा कुरा गर्ने धरै कारणह छन । कुरा गरमा:

- तपाईंका लणहको निड हुछ
- तपाईंको रकभरीको चरणमा। याम तपाईंका लागि सही छ कि छैन भनर निर्णय गर्न मद्दत छ
- तपाईंका लणह र व्यायामबारा तपाईंसँग भएका ह को जवा फ पाउनुछ
- आवक भएमा तपाईंलाई अका। स त्वा दा यक वा विशाषला ई पठाउनाछ

तपाईंला याम गर्न सुगनु अघि आनो डा रस ँग निबा राजाँच गनुहोस्:

- मुटु वा फो को अवथा
- । यामपछि नरो न। वा धरै थकित महसुस न।
- वा तपाईंलाई आनो दैनिक गतिविधिह गन ँबाट रो ाल णहबा रा
- तल सूचीब कुनै पनि लणहबा रा

तपाईंसँग यी म। कुनै पनि लणह भ एमा। याम **रोक्नुहोस्** र स्वा सत्वा दा यकलाई सक ँ गनुहोस्:

- रो फ। र आएमा
- वा की (तपाईंको पटमा असहज महसुस भएमा)
- चर ला गमा वा टाउको घुमाएमा
- आराम गर्दा सास फर्न गो भएमा
- धमिलो वा दोहोरो भिभएमा
- तपाईंका लागि सामा न नाटाउको दुखमा
- कसिएको जो ला गमा वा छाती दुखमा
- धरै खराब वा तपाईंको दैनिक गतिविधिलाई सीमित गर्नेगरि तरका लादुखमा
- रचा प वा मुटुको दर अनियमित भएमा
- आनो गतिविधि बढाउन समा भएमा वा। यामपछि नरो महसुस भएमा

तपाईंलाई आनो। स त्वा दा यकसँग कुरा नगरस् र तपाईंको लणह स ुधार नभएस फ ार। याम सु नगर्नुहोस्।

कमलाई व्यायाम गर्न सहायता चाहिन्छ?

(Do I need exercise support?)

तपाईंलाई निम्न त्कुनै छ भना यामका साथ सहायता। गनु होस्:

- तपाईंलाई COVID-19 का लणह भइ रहछन् वा लामो समयसम्म COVID भएको छ।
- तपाईंलाई पुराना। समा ह छन (उदाहरणका लागि, गठिया, मधुमह वा ्रोक)।
- तपाईंलापहिलाकहिल्यै। याम गनुभएको छैन।
- । यामबारातपाईं अनिति न ुछ वा क गर्ने वा कसरी गति गनु भनर थाहा छैन।

म COVID-19 पछि सुरक्षित रूपमा व्यायाम गर्नका लागि कहाँबाट सहायता पाउन सक्छु?

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

तपाईं अटा र्मा बसोबास गनुछ भ नानिम्न सत्वाहल तपाईंलाई COVID-19 बाट रकभ र गर्न सहायता गर्न स छनु:

- तपाईंला याम सु गनु वा जारी रानु अधि न लणहल ई मत ग न पुनवास स त्हा लाइन-लाई 1-833-379-0563 मा निशु फोन गनु सु छ। तिनीहला तपाईंलाई दिनचर्यामा याम गनु कुन रो समय हो निणय गनु मत गनु सछन् । तिनीहला तपाईंका लण र गि तिविधहको बका लागि एक योजनामा मागदशन गनु स छन्।
- अट ाथ जीवन कायम ला तपाईंलाई बा ठाउँमा सावाह वा भचुअल हारचाह विकह अफर गर्न सछ। तिनीहला तपाईंलाई लामो समयको COVID सहित तपाईंका पुराना ासम त्हा वथ ापनबारासि मत ग न सछन् । तिनीहला सुरित पमा यामका लागि सहायता र मागदशन द ान गनु सछन् ।

पछिल्लोपल्ट समीक्षा गरिएको: 29 सा र, 2022

लखक: रूसोसाइ, पु नुर्वास र रिणनीतिक निकल न टवर्क, र सहयोगी। ा वसायिक आ स र शिा , ा वसा य रणनीति एवं आ स

यो सामी कु नै यो। प षात्रका सा हको विक होइन। यो सामी सा मा जा नकारीका लागि मा हो र "जो छ", "जहा छ" आधारमा दा न ग रएको हो। जानकारीको शुता पुगिन उचित या सह ग रए तापनि Alberta Health Services लास ति जानकारीका कुनै विश्प उ क्ता लागि शुता , विश्वसनीयता, पूर्णता, उपयुता वा फिटनसको पमा कुनै तिनिधि वा वारी, तु, निहित वा वैधानिक बनाउँदैन। Alberta Health Services लायी सामीहको योगका लागि र यसरी गरेका योगबा ट उ हुनाकुनै पनि दावी, कार्य, माग वा मा हका सबै दायि पमा अ कार गर्दछ।