



اوردمهاله کووید: حقایقو باندی خان پوه کری

اوردمهاله کووید څه شی دی؟

ځینی خلک چې په ویروس اخته شوي دي د کوم لامل چې کووید-19 کیدلی شي د دوی انتان څخه اوردمهاله اغیزی تجربه کری. اورد مهاله کووید د اورد و اتن کووید، د کووید څخه وروسته حالت، او اوردمهاله کووید په نوم هم پیژندل کیدی شي.

د اورد مهاله کووید نښې نښانې څه دي؟

د کووید څخه وروستی شرایط کیدلی شي د روانو روغتیایی ستونزو پراخه لری ولري؛ دا شرایط کیدلی شي اونی، میاشتی یا ډیر اورد وي. ځینی وختونه نښې حتی لری کیدی شي یا دوباره بیرته راشي.

عمومي

- ستړیا یا داسی ستړیا چې په ورځني ژوند کې مداخله کوي
- هغه نښې نښانې چې د فزیکي یا ذهني هڅو وروسته بدتره کیری تبه

تنفسي او زړه اړوند

- په تنفس کې مشکل یا ساه لنډې توخی
- د سینې درد
- د زړه تیزه
- ضربه یا ټکان

عصبي

- په فکر کولو او تمرکز کولو کې مشکل
- د سر درد
- د خوب مشکلات
- ستړیا کله چې تاسو ودریرئ
- د استتجاج او سنتې احساس
- کول په بوی یا خوند کې بدلون
- خپگان او اضطراب

نور

- د مفصلونو او عضلاتو درد
- سرې دانې
- د میاشتنی دورې بدلونونه

هضمي

- نس ناستی
- د معدې درد

څوک په اوردمهاله کووید باندی اخته کیری؟

ډیری وختونه هغه خلک چې د کووید-19 سخته ناروغي لري، مگر هرڅوک چې کووید-19 ولري کولی شي د کووید-19 اوردې نښې تجربه کری، حتی هغه خلک چې لږ یا هیڅ نښې ونلري.

د خطر نوري ډلې:

- د کووید-19 ناروغي لري، په ځانگړې توگه هغه کسان چې په روغتون کې بستر شوي یا جدي پاملرنې ته اړتیا لري.
- هغه خلک چې د کووید-19 څخه دمخه لومړني روغتیایی شرایط درلودل.
- هغه خلک چې د کووید-19 واکسین یی نه دی کری.
- هغه خلک چې د کووید-19 ناروغي پرمهال یا وروسته د څو سیستم لرونکی التهابی سندروم (MIS) تجربه کوي.

اوردمهاله کووید: حقایقو باندی خان پوه کری

څنگه کولای شو چی د اورد مهاله کووید مخه ونیسو؟

د کووید څخه وروسته ناروغی د مخنیوي غوره لاره دا ده چې خپل ځان او نور له ناروغی څخه وژغورئ. د وړ کسانو لپاره، د کووید-19 په وړاندې د واکسین سره تازه پاتې کیدل کولی شي د کووید-19 د انتان د مخنیوي او د جدي ناروغی په وړاندې ساتنه کې مرسته وکړي.

ایا ماشومان په اورد مهاله کووید باندی اخته کیدی شي؟

د کووید څخه وروستی شرایط په ماشومانو او لویانو کې لږ عام بنکاري، مگر اوردمهاله اغیزمن کیدی شي. ځوان ماشومان ممکن د هغو ستونزو په بیانولو کې ستونزه ولري چې دوی ورسره مخ دي.

د بنوونځي مدیران، مشاورین، او نرسان کولی شي د کورنیو او د روغتیا پاملرنې متخصصینو سره کار وکړي ترڅو د کووید څخه وروستی شرایطو کې ماشومانو ته مرستی چمتو کړي، په ځانگړې توگه هغه کسان چې فکر کوي، تمرکز کوي، یا فزیکي ستونزې لري.

څنگه د اورد مهاله کووید سره ژوند وکړو؟

د درملني غوره ډولونه چې کولی شي د اورد مهاله کووید درملنه کې مرسته وکړي لاهم څیرنه یی کیری. په هر صورت، داسې گامونه شتون لري چې تاسو یې کولی شئ د نښو اداره کولو کې درسه مرسته وکړي:

• د ټولنیزو رسنیو په گډون د خبرونو د لیدلو، لوستلو یا اوریدلو څخه وقفه واخلي. د کووید-19 په اړه په مکرر ډول اوریدل کیدی شي د خپگان سبب شي.

• د خپل بدن ساتنه وکړئ.

○ ژوره ساه واخلي، اوږده یی کړئ، مراقبت وکړئ، یا د ذهن تمرین هڅه وکړئ.

○ هڅه وکړئ صحي او متوازن خواړه وخورئ.

○ کافي تمرین وکړئ، که تاسو کولی شئ. د خپل بدن نښې واورئ.

○ کافي خوب وکړئ.

• آرام کولو لپاره وخت ورکړئ. که تاسو د وړتیا احساس کوئ، هڅه وکړئ حیني فعالیتونه ترسره کړئ چې تاسو ورڅخه خوند اخلي.

• د نورو سره اړیکه ونیسئ. د هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې تاسو پری باور لرئ او د خپلو اندیښنو او دا چې تاسو څنگه احساس کوئ ورته وویاست.



په 2022/14/10 پیل کیری

د خورا تازه معلوماتو لپاره دلته مراجعه وکړئ

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects