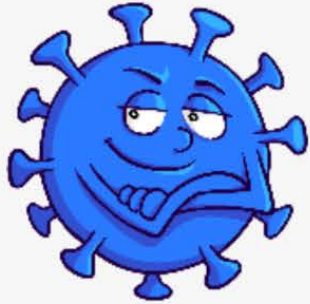


# اوردمهاله کووید: حقایقو بادی خان پوه کری



د کووید-19 واکسین  
ومومی!



د کووید-19 درملنه  
ومومی!



د پوستن د عامی روغتیا کمیسیون  
د ساری ناروغیو اداره  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
www.bphc.org  
617-534-5611

## د اوردمهاله کووید عامی نینې

### تنفسي او زړه اړوند

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

### نور

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

### هضمي

- نس ناستی
- د معدې درد

### عمومي

- سټری یا داسی
- سټری یا چې په
- ورځني ژوند کې
- مداخله کوي
- هغه نینې نیناني
- چې د فزیکي
- یا ذهني هڅو
- وروسته بدتره
- کیری تبه

### عصبي

- په فکر کولو او
- تمرکز کولو کې
- مشکل
- د سر درد
- د خوب مشکلات
- سټری یا کله چې
- تاسو ودریرئ
- د استنتاج او سنتي
- احساس
- کول په بوی یا
- خوند کې بدلون
- خپګان او
- اضطراب

## ایا ماشومان په اورد مهاله کووید باندی اخته کیدی شي؟

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

د ښوونځي مدیران، مشاورین، او نرسان کولی شي د کورنیو او د روغتیا پاملرنې متخصصینو سره کار وکړي ترڅو د کووید څخه وروستي شرایطو کې ماشومانو ته مرستې چمتو کړي، په ځانګړې توګه هغه کسان چې فکر کوي، تمرکز کوي، یا فزیکي ستونزې لري.

## د اورد مهاله کووید نینې نیناني څه دي؟

د کووید څخه وروستي شرایط کیدلی شي د روانو روغتیایي ستونزو پراخه لړۍ ولري؛ دا شرایط کیدلی شي اونۍ، میاشتي یا ډیر اورد وي. ځینې وختونه نینې حتی لري کیدی شي یا دوباره بیرته راشي.



## اوردمهاله کووید څه شی دی؟

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

## څنگه کولای شو چې 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.

## څوک په اوردمهاله کووید پاندي اخته کیری؟

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

### د خطر نوري ډلې:

- هغه خلک چې ډیر سخت د کووید-19 ناروغی لري، په ځانگړي توگه هغه کسان چې په روغتون کې بستر شوي یا جدي پاملرنې ته اړتیا لري.
- هغه خلک چې د کووید-19 څخه دمخه لومړني روغتیایي شرایط درلودل.
- هغه خلک چې د کووید-19 واکسین یې نه دی کړي.
- هغه خلک چې د کووید-19 ناروغی پرمهال یا وروسته د څو سیستم لرونکی التهابی سندروم (MIS) تجربه کوي.



## څنگه د اورد مهاله کووید سره ژوند وکړو؟

د درملني غوره ډولونه چې کولی شي د اورد مهاله کووید درملنه کې مرسته وکړي لاهم څیړنه یی کیری. په هر صورت، داسې گامونه شتون لري چې تاسو یې کولی شئ د نښو اداره کولو کې درسره 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، اوردې یی کړئ، مراقبت وکړئ، یا د ذهن تمرین وکړئ.
- هڅه وکړئ صحي او متوازن خواړه وخورئ.
- تمرین وکړئ، که تاسو کولی شئ. د خپل بدن نښې واورئ.
- کافي خوب وکړئ.
- د الکول او مخدره توکو څخه ډډه وکړئ.

- د آرام کولو لپاره وخت ورکړئ. که تاسو د وړتیا احساس کوئ، هڅه وکړئ ځینې فعالیتونه ترسره کړئ چې تاسو ورڅخه خوند اخلئ.

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

