

# જેમને COVID-19 થયો હોય એવા લોકો માટે વ્યાવહારિક માહિતી

## પરિચય

તમને તમારી રિકવરીમાં મદદ કરવા માટે આ પત્રિકા બનાવવામાં આવી છે. તેમાં COVID-19ના ચેપ વિશેની માહિતી છે તેમજ તે એ પણ સૂચવે છે કે તમે વધુ મદદ અને સહાયતા ક્યાંથી મેળવી શકો તેમ છે. દરેકની COVID-19ની સફર અલગ-અલગ હોય છે, તેથી કૃપા કરીને અન્ય લોકો સાથે પોતાની સરખામણી કરવાનું ટાળો. આ દસ્તાવેજ સામાન્ય માહિતી પૂરી પાડે છે, જેની સાથે તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પ્રમાણે તમે અનુકૂળન સાધી લેશો એવી અમને આશા છે.

## COVID-19 શું છે?

COVID-19 એ એક ચેપી રોગ છે જે SARS-CoV-2 નામના એક નવા વાઇરસ દ્વારા થાય છે. વાઇરસથી ચેપગ્રસ્ત થયેલા ઘણા લોકો શ્વસનની તકલીફો અનુભવે છે, પરંતુ વાઇરસ તમારા શરીરના અન્ય ભાગોને પણ અસર કરી શકે છે. ફરીથી સામાન્ય જેવું અનુભવવામાં અઠવાડિયાંઓ અથવા મહિનાઓનો સમય લાગી શકે છે. એકદમ નવી એ માહિતી એવું દર્શાવતી હોવાનું લાગે છે જે COVID-19 માટે જેઓ પોઝિટિવ આવ્યા હોય એવા 5 લોકોમાંથી 1 વ્યક્તિને લક્ષણો 5 અઠવાડિયાં કે તેથી વધુ સમય માટે રહે છે. જોકે, 10માંથી 1 વ્યક્તિને ઓછામાં ઓછાં 12 અઠવાડિયાં માટે લક્ષણો રહે છે.

# હું વધારે સારું અનુભવવાની અપેક્ષા ક્યારે રાખી

## શકું?

COVID-19 એક નવો રોગ હોવાથી મોટાભાગના લોકોને વધુ સારા થવા માટે કેટલો સમય લાગશે તે અમે ચોક્કસપણે જાણતા નથી.

આવા જ બીજા વાઇરલ રોગોમાં અમને માલૂમ પડ્યું છે કે તમે

નીચેનાં લક્ષણો અનુભવી શકો છો:

- 4 અઠવાડિયા બાદ તમારો સાંધાઓ અને સ્નાયુઓમાં ઓછું

કળતર અને દુખાવો.

- 4 અને 6 અઠવાડિયાંની વચ્ચે પ્રોડક્ટિવ કફ ધીમે ધીમે ઓછો

થશે તમને શ્વાસ ચડતો હોવાની લાગણી ઓછી થશે.

- 3 મહિના બાદ તમને હજીયે થાક લાગી શકે છે, પરંતુ અન્ય

તમામ લક્ષણોમાં સ્થિરતા આવવાની શરૂ થાય છે.

- જો તમને સંધન સંભાળ સારવારની જરૂર પડી ન હોય તો,

ઘણા લોકો બહુ ઝડપથી રિકવર થઈ જતા હોવા છતાં COVID

પૂર્વે તમે જેવા સામાન્ય હતા એવું ફરીથી અનુભવવાની

શરૂઆત થાય તેમાં લગભગ 6 મહિના જેટલો સમય લાગી શકે

બધી વાઇરલ બિમારીઓને કારણે કેટલાક લોકોને નબળાઈ અને

થાક લાગે છે, જેનાથી તેઓને મુક્તિ મળવામાં તકલીફ પડે છે. આ

થાક એ વાઇરલ ચેપ અથવા જેના માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું

પડે એવી ગંભીર બિમારીમાંથી રિકવર થવા દરમિયાન શરીરના

પ્રતિસાદનો એક સામાન્ય ભાગ છે. ચેપ દૂર થયા બાદ થોડા સમય

માટે થાક ચાલુ રહે એવી સંભાવના છે. તેનાથી તમને ઊંઘ વધારે

આવે, પગ પર ઊભા રહેવા દરમિયાન સંતુલન ન જળવાય, લાંબા

સમયગાળા માટે ઊભા રહેવું મુશ્કેલ લાગે તેમજ ધ્યાન કેન્દ્રિત

કરવાની તમારી ક્ષમતા તથા તમારી યાદશક્તિ પર અસર પડે તેમ

બની શકે છે. તેનાથી ચિંતા અથવા ડિપ્રેશનની લાગણીઓ ઉદ્ભવી શકે છે, પરંતુ આ પત્રિકામાં બાદમાં આપેલાં સૂચનો પર અમલ કરીને તેને ટાળી શકાય છે અથવા તેની તીવ્રતા ઓછી કરી શકાય છે.

## તમારી રિકવરીમાં મદદ કરતી બાબતો

અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમારી બિમારીમાંથી તમને સારા થવામાં મદદ કરવા અંગેની માહિતી માટે તમે NHS તમારી **Covid** રિકવરી વેબસાઇટ પર જાઓ:  
વેબસાઇટ: [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

### આરામ

તમારું શરીર ચેપ સામે લડતું હોય ત્યારે આ તેના માટે ખૂબ જરૂરી બાબત છે. ટેલિવિઝન, ફોન અને સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ બંને તેટલો ઓછો રાખવાથી તમારાં શરીર અને મન બંનેને ઉત્તમ રીતે આરામ મળી શકે છે. રિલેક્સેશન, શ્વસન અને ધ્યાન એ બધું જ સારી ગુણવત્તાના આરામમાં સહાયતા કરી શકે છે – **NHS** એપ્સ લાઇબ્રેરીમાં એવાં મફત ટૂલ્સ છે જે તમે અજમાવી શકો છો. શાંતિ આપનારા સંગીત જેવા ઇન્દ્રિયને શાંત કરતાં ટૂલ્સ પણ મદદ કરી શકે છે. જો કોઈ વ્યૂહરચના તમારા માટે કારગત ન નીવડે તો વેબસાઇટ: [www.nhs.uk/apps-library](http://www.nhs.uk/apps-library) પ્રયત્ન છોડી દેશો નહિ, પરંતુ બીજા વિકલ્પ અજમાવી જુઓ.

## ઊંઘ

રિકવરી દરમિયાન તમને વધુ ઊંઘની જરૂર હોવાનું તમને લાગી શકે છે. હોસ્પિટલમાં ઘણી વખત ઘોંઘાટ અને પ્રકાશમય વાતાવરણ હોય છે. આંખો માટેનાં માસ્ક અને કાનનાં પૂમડાં હોસ્પિટલમાં અને ઘરમાં એમ બંને જગ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે.

## ખાનપાન

કેટલાક લોકોની સ્વાદની ક્ષમતા થોડા સમય માટે મર્યાદિત રહેતી હોવાનું લાગી શકે છે. સ્વાદ અંગે મુશ્કેલીઓ અનુભવાઈ રહી હોય ત્યારે ઠંડો ખોરાક ઘણી વખત સરળતાથી સહન કરી શકાતો હોય છે ખાનપાન માટે તમારી સામાન્ય દિનચર્યા જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.

જો તમારી ભૂખ ઓછી હોય તો મોટાં ભોજનોની બદલે ઓછું ખાઓ અને વારંવાર થાઓ. તમને જે ભાવતું હોય તે થોડા પ્રમાણમાં પ્રથમ થોડા દિવસો માટે ઠીક છે, પરંતુ વધારે પ્રોટીનયુક્ત આહાર ઉમેરવાનો પ્રયત્ન કરો, કારણ કે તેનાથી તમારા શરીરને સ્ત્રીકવરુ સ્વપ્નામાં અને સ્વપ્નાઓ જાળવી રાખવામાં મદદ છે, મજબૂતાનગીઓમાં પ્રોટીન અને કેલરીનું પ્રમાણ વધારી શકાય. પ્રોટીન તમામ ડેરી ઉત્પાદોમાં જોવા મળે છે, જેમ કે ચીઝ, દહીં, માંસ અથવા માછલી, સૂકો મેવો, ઈંડાં, કઠોળ અને દાળ જેમ કે રાજમા, ચણા અને દાળ.

ભારે તાપમાન સાથે બિમાર પડવાથી ડિહાઇડ્રેશન થઈ શકે છે, તેથી તે ખૂબ જરૂરી છે કે તમે સમગ્ર દિવસ દરમિયાન ખૂબ પ્રવાહી પીઓ (આલ્કોહોલ નહિ), જેથી તમે સામાન્ય આવૃત્તિ અને પ્રમાણ સાથે પેશાબ ફરી શકો. બેચેન અઠવાડિયા બાદ પણ તમારું વજન ઘટવાનું ચાલુ રહે તો તબીબી સલાહ માટે તમારા GP અથવા NHS 111નો સંપર્ક કરો.

### હલનચલન અને કસરત

જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં પ્રત્યેક દિવસે થોડો થોડો સમય ઊભા થાઓ અને ધીમેથી તથા હળવેથી આમતેમ ચાલો. કસરતને કારણે શારીરિક ઈજા થવાનું જોખમ રહેલું છે, ખાસ કરીને જો તમને શ્વાસ ચડતો હોય અથવા ચક્કર આવતા હોય. તમારી પ્રવૃત્તિનાં સ્તરો ઓછાં રાખો અને ધીમેધીમે સમય વીતવાની સાથે તે વધારતાં જાઓ. શરૂઆતમાં પ્રત્યેક દિવસે માત્ર નાની સંખ્યામાં જ પ્રવૃત્તિ કરવાનો પ્રયત્ન કરો, જેમાં વૉશિંગ અને જાતની અન્ય સંભાળ જેવી સક્રિય રહેવાથી અને થોડી કસરત શરૂ કરવાથી તમે વધારે મજબૂત પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થતો હોય. મજબૂત અને વધારે ચુસ્ત બનશો. શરૂઆતમાં તમને થાક વધારે લાગતો હોવાનું અને શ્વાસ ચડતો હોય એવું તમે નોંધી શકો છો, પરંતુ તમે જેમ જેમ મજબૂત થતા જશો તેમ તેમ તેમાં સુધારો આપતો જોશો. ભૌતિક સ્વાસ્થ્ય માટે કસરત જરૂરી છે અને તે તમારા માટે અગત્યની હોય એવી વધુ બાબતો કરવા તમને સક્ષમ બનાવશે. નિયમિત પ્રવૃત્તિ તમને સાંધાઓમાં દુખાવો અને અકડ ઓછી કરવામાં તથા સ્નાયુશક્તિ ફરીથી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરશે.

દિવસ દરમિયાન સક્રિય રહેવાથી તમને વધુ સારી ઊંઘ આવવામાં મદદ મળી શકે છે. શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવામાં જેટલો વધુ સમય વિતાવશો, સ્વાસ્થ્યના એટલા જ વધુ લાભો જોવા મળશે. તમારા પોતાના માટે નાના નાના લક્ષ્યાંકો બનાવો, જે તમે દિવસ દરમિયાન પૂરા કરી શકો. તમે નાનાં નાનાં કામોથી શરૂઆત કરી શકો છો, જેમ કે પીણું બનાવવું અથવા કચુંક ખાવું. રોજ ચાલવાનો ધ્યેય રાખો. તમે જાતે બહાર જવા માટે આત્મવિશ્વાસ ન અનુભવો ત્યાં સુધી કોઈ વ્યક્તિની સાથે ચાલો. તમારા દિવસનું એક વ્યવસ્થિત માળખું બનાવવા માટે ચાલવાની ક્રિયાને તમારી દિનચર્યાનો ભાગ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારે અટકવું પડે અને આરામ કરવો પડે તો ચિંતા કરશો નહિ, કારણ કે રિકવરીની પ્રક્રિયાનો અને ફરીથી પહેલાં જેવા મજબૂત બનવાની પ્રક્રિયાનો સમય આપો. આ એક સામાન્ય ભાગ છે. COVID-19 લોકોને અલગ-અલગ રીતે અસર કરે છે, તેથી પોતાની જાતને રિકવર થવાનો સમય આપો. તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ઝડપથી શરૂ કરવાનું દબાણ તમે અનુભવતા હોઈ શકો છો, પરંતુ ઉતાવળ કરશો નહિ. લોકો ઘણી વખત પોતાની પ્રવૃત્તિઓનાં સ્તર બહુ ઝડપથી વધારી દેતા હોય છે, જેના કારણે તેઓએ પાછીપાની કરવી પડી શકે છે. તેથી, ધીમા પડો અને સ્થિરતા લાવો. દિવસચર્યાની સ્થિતિમાં વધુ શ્રમ કરવાનો ટાળો. તમારી સામાન્ય રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ ધીમે ધીમે શરૂ કરો. જો આમ કરવું શક્ય ન હોય તો અનુસરવા માટે એક વાસ્તવવાદી યાદી બનાવો અને ત્યારબાદ તમે સક્ષમ બનો તેમ તેમાં ઉમેરો કરતા જાઓ. રોજિંદી 'વિચારણાની' ક્રિયાઓ મર્યાદિત કરવાનું ચાલુ

રાખો, જેમ કે, ઇમેલ, ખરીદીનું આયોજન કરવું, નિર્ણયો લેવા, કારણ કે તે બધામાં શક્તિનો વપરાશ થાય છે. વચ્ચે વચ્ચે નિયમિતપણે આરામ લેતા રહીને નિશ્ચિત સમયાવધિ માટે જ આ પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. શરીર તમારી વિચારશક્તિ અને યાદશક્તિમાં સુધારો કરવા માટે ખુદનું ફરીથી પ્રોગ્રામિંગ કરી શકશે.

**આનંદ કરો**

ઓછી શક્તિ ખર્ચાય એવી કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ કરો જેમાં તમને આનંદ આવતો હોય, જેમ કે વાંચન અથવા ટૂંકા સમયગાળા માટે ટીવી જોવું. જ્યારે પણ શક્ય બને ત્યારે થોડા સૂર્યપ્રકાશનો આનંદ લો.

## **Long Covid**

તમે કદાચ Long Covid વિશે સાંભળ્યું નહિ હોય (જે પોસ્ટ-COVID-19 લક્ષણો પણ કહેવાય છે), પરંતુ જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને એવાં લક્ષણો હોય જે 12 અઠવાડિયાંથી વધુ સમય સુધી રહે અને વૈકલ્પિક નિદાન દ્વારા તેનું સ્પષ્ટીકરણ ન થાય ત્યારે એવી સ્થિતિને વર્ણવવા માટે આ શબ્દનો ઉપયોગ થાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે COVID-19માંથી રિકવર થઈ રહેલા 10માંથી 1 વ્યક્તિને Long Covidનાં લક્ષણો થવાની સંભાવનાનો તમારા શરૂઆતના COVID-19ના ચેપની તીવ્રતા સાથે સંબંધ હોવાનું માનવામાં આવતું નથી. જો તમને તમારી રિકવરી વિશે ચિંતા હોય તો કૃપા કરીને તમારા GP સાથે વાત કરો, જેઓ ઝલુસેસ્ટરશાયરમાં પોસ્ટ



Covid સિન્ડ્રોમ અસેસમેન્ટ એન્ડ રિહેબિલિટેશન સર્વિસીઝ માટે તમને ભલામણ કરી શકે છે.

## રોજગાર

શરૂઆતમાં અંદાજ હોય તેના કરતાં વધુ સમય માટે તમારે કામમાંથી વિરામ લેવાની જરૂર પડી શકે છે. તબક્કાવાર કામ પર પાછા ફરવું શ્રેષ્ઠ છે અને તમારા મેનેજર સાથે તે અંગે આયોજન કરવું જોઈએ અને જો વ્યાવસાયિક સ્વાસ્થ્ય વિભાગ ઉપલબ્ધ હોય તો તેઓ સાથે મળીને તમારે આયોજન કરવું જોઈએ. તમને GP પાસેથી ફિટ હોવાની નોંધ મેળવવાની પણ જરૂર પડી શકે છે. કામ પર બહુ જલ્દી તથા થાકનું નિયમન કરવા માટે જરૂરી ફેરફારો કર્યા

**બહુ ખર્ચાળ લાગવું અથવા ક્યારે સહાયતા**

## માંગવી

સામાન્ય રીતે, થોડાં અઠવાડિયાંના સમયગાળામાં લક્ષણોમાં સુધારો થશે એવી અમે અપેક્ષા રાખીએ છીએ. જો તમને નવાં લક્ષણો જણાય જે વિશિષ્ટપણે તમારા શ્વસન, ખાંસીમાં લોહી, છાતીના દુખાવા કે છાતી સખ્ત લાગવી અથવા તમારા કોઈ એક પગમાં સોજા સાથે સંબંધિત હોય તો તમારે **999** પર કોલ કરવો જોઈએ એનિ ઈમરજન્સી સેવાની કોલ કરવી જોઈએ કરી શકો તેમાં તમને કોઈ સુધારો ન જણાય તો તમારે સલાહ માટે તમારા GPને પૂછવું જોઈએ. જો તમને COVID-19ના ચેપ બાદ તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે કોઈ અન્ય ચિંતાઓ હોય તો અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે સલાહ માટે

તમારા GPની પ્રેક્ટિસ પર કોલ કરો અથવા NHS 111 પર કોલ કરો (સ્વાસ્થ્ય સેવા વ્યસ્ત હોવાનું તમને સંભળાય તો પણ).

## સંપર્કની માહિતી

**NHS 111**

ટેલિફોન: 111

## વધુ માહિતી

શ્વસન અંગે સહાયતા

અસ્થમા UK અને બ્રિટિશ લન્ગ ફાઉન્ડેશન

વેબસાઇટ: [www.post-covid.org.uk](http://www.post-covid.org.uk)

માનસિક સ્વાસ્થ્ય

વેબસાઇટ: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)

ઘરે રહેવા અંગે માર્ગદર્શન

વેબસાઇટ: [www.gov.uk/government/publications/covid-](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection)

[19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection)

**Covidના દર્દી માટે સહાયતા**

વેબસાઇટ: <https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk/#/>

આહાર

બ્રિટિશ ડાયેટેટિક એસોસિએશન (BDA)

વેબસાઇટ: [www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html](http://www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html)

**COVID-19 બાદ તમારી રિકવરીમાં સહાયતા કરવી**

તેમાં પોષણ સંબંધિત સલાહ અને કસરત જેવા વિષયોનો સમાવેશ થાય છે

વેબસાઇટ: [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

સ્થાનિક અને રાષ્ટ્રીય માહિતી:

[www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19](http://www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19)

**NHS** એપ્સ લાઇબ્રેરી

વેબસાઇટ: [www.nhs.uk/apps-library](http://www.nhs.uk/apps-library)

**COVID-19** બાદ વાઇરલ ચેપ પછીના થાકનું નિયમન કેવી રીતે

કરશો:

રોયલ કોલેજ ઓફ ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ્સ

વેબસાઇટ: [www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy](http://www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy)

વિષયવસ્તુની સમીક્ષા કરાઈ: મે 2021



Help provide extra care & equipment on the ward of your choice by sending a donation payable to 'Chelt & Glos Hospitals Charity' to the Charity Office, Cheltenham General Hospital, GL53 7AN  
**Tel: 0300 422 3231**  
**[www.gloshospitals.nhs.uk/charity](http://www.gloshospitals.nhs.uk/charity)**

GHP11640\_05\_21  
વિભાગ: રેસ્પિરેટરી મેડિસિન  
સમીક્ષા ક્યારે થશે: મે 2024  
[www.gloshospitals.nhs.uk](http://www.gloshospitals.nhs.uk)