

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ

(After COVID-19)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਕਵਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

(Information and resources to help you recover)

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪਛਾਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕੋ ਜਿਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਕੀ ਹੈ?

(What is long COVID?)

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

(Who is this resource for?)

ਇਹ ਸਰੋਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰੋਤ ਆਮ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(Who should I call for help?)

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸੋਚ, ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ)
- ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ



ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ **ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਹਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਦਰਦ
- ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮੁਰਛਿਤ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਪੁਨਰਵਾਸ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਪੇਸ਼ਣ, ਜਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 1-833-379-0563 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:** ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ 1-877-303-2642 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 1-844-944-4744 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 29 ਸਤੰਬਰ 2022

ਲੇਖਕ: ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ, ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਨ ਸਟ੍ਰੈਟਜਿਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈਟਵਰਕ, ਅਤੇ ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਕੋਈ ਪਤੀਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤ.ਬਾਅਦ

(After COVID-19)

ਲੱਛਣ

(Symptoms)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੀ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਰੁੱਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ

(Breathing or respiratory)

- ਖੰਘ ਜੋ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ (ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ)

ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ

(Headache, dizziness, and light headedness)

- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ: ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੁਮਰੀ
- ਸਰਦਰਦ

ਦਿਲ

(Heart)

- ਦਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਧੁੰਦ

(Mental health and brain fog)

- ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਦਿਮਾਗੀ ਧੁੰਦ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ
- ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ

ਪੋਸ਼ਣ, ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਨਿਗਲਣਾ

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- ਦਸਤ
- ਕਬਜ਼
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਨਗਲਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਡਿਸਫੇਜ਼)

ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ

(Pain and fever)

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦਾ ਦਰਦ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਬੁਖਾਰ



ਨੀਂਦ

(Sleep)

- ਥਕਾਵਟ (ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਨਜ਼ਰ, ਸੁਣਨਾ, ਸੁਆਦ, ਗੰਧ

(Vision, hearing, taste, smell)

- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣਾ (ਟਿੰਨੀਟਸ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਸਵਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਐਂਜੂਸੀਆ)
- ਗੰਧ ਦੀ ਕਮੀ (ਐਨੋਸਮੀਆ)

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 29 ਸਤੰਬਰ 2022

ਲੇਖਕ: ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ, ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਨ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜਿਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈਟਵਰਕ, ਅਤੇ ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਐਂਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ (Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice)

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਕੋਈ ਪਤੀਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤ. ਬਾਅਦ

(After COVID-19)

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ

(Self-care)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ:

(Read more about)

ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ



ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ: ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

(Self-care: Getting back into a routine)

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹੀ ਉਰਜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਡੀਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਡੀਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ; ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ
- ਭੋਜਨ ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪਜਾਮਾ ਪਾਉਣਾ

ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਉਰਜਾ, ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਮੂਡ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦਿਨ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਰਜਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ: ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

(Self-care: Managing your energy)

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਬੱਚਤ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ?

(What are some ways to manage my energy?)

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸੀਓਪੀਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣਾ (ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ)
- ਪੇਸ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਸੰਭਾਲ (ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਕਵਰੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਸੱਟਾਂ 'ਤੇ)।

ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਮੇਰੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

(What tools can help me manage my energy?)

ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਹਨ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਡਵਾਈਸ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਉਪਕਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੰਗਾਰ ਅਤੇ ਪਿਹਰਾਵੇ ਲਈ ਸਾਧਨ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨ
- ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ
- ਅਨੁਕੂਲ ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 4-ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਵਾਕਰ, ਬਾਥ ਸੀਟ, ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ

ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ ਜੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਪਕਰਨ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਕਟੀਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਕਰਨ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [AHS ਪੁਨਰਵਾਸ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ](#) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਲਈ ਸਰੋਤ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ: ਚੰਗੀ ਤਰ ਖਾਣਾ

(Self-care: Eating well)

ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

(What nutrition do i need to recover?)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਟੀਨ ਭੋਜਨ (ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਡੇਅਰੀ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਲਈ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ (ਨਟ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਫੈਟੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਪਾਣੀ, ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੈਂਦੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਿੰਕ, ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ), ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾ-ਪੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

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

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਛੋਟੇ ਚੱਕ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕੱਟਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ।
- 3 ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 6 ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਓ ਜੋ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੂਦੀ ਵਿੱਚ ਯੂਨਾਨੀ ਜਾਂ ਆਈਸਲੈਂਡਿਕ ਦਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਸੈਂਡਵਿਚ ਉੱਤੇ ਆਵਾਕੈਡੋ ਲਗਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਗਰੇਟ ਕੀਤੇ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਗਿਰੀਦਾਰ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਜਲਦੀ ਭਰ ਨਾ ਜਾਏ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਓ।
- ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੇ
 - ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਪੂਰਕ ਡਰਿੰਕਸ, ਬਾਰ, ਜ ਪੁਡਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਕਿੰਗ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵ ਲਈ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

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

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ, ਪੇਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ।

- ਕੋਵਿਡ-19: ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ — ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨਿਊਟ ਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼
- ਸਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ — ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨਿਊਟ ਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼
- ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ (ਮੀਨੂ ਯੋਜਨਾਕਾਰ ਅਤੇ ਕਿਰਆਨੇਦੀ ਸੂਚੀ)
- ਸਹਤਮੰਦ ਕਿਰਆਨੇਦੀ ਸੂਚੀ ਉਦਾਹਰਨ

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ), ਮਦਦ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ: ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ

(Self-care: Sleeping well)

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਓਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਣ ਵੇਲੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਇਨਸੋਮਨੀਆ: ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਿੱਚ
- ਸਲੀਪ ਜਰਨਲ (ਸਰਗਰਮੀ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ 30 ਦਿਨ (ਸਰਗਰਮੀ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ **Health Link** ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 29 ਸਤੰਬਰ 2022

ਲੇਖਕ: ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ, ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਨ ਸਟ੍ਰੈਟਜਿਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈਟਵਰਕ, ਅਤੇ ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਕੋਈ ਪਤੀਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤ. ਬਾਅਦ (After COVID-19)

ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਮਾਨਿਸਕ ਸਿਹਤ

(Brain health and mental health)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਜਾਂ ਮਾਨਿਸਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਿਸਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ :

(Read more about this)

- ਦਿਮਾਗੀ ਧੁੰਦ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ
- ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ



ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ: ਦਿਮਾਗੀ ਧੁੰਦ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ

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

ਜਿਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ:

- ਸੋਚਣਾ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ
- ਫੋਕਸ ਜਾਂ ਧਿਆਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੋਚਣ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਨੂੰ ਪਠਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਚਾਰਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸੋਚਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੀ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

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

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਚੜਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਐੱਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਖ਼ਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਨਵੇਂ ਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਪਹੋਲੀਆਂ
- ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਨੰਬਰ ਗੇਮਾਂ
- ਮੈਮੋਰੀ ਗੇਮਾਂ
- ਪੜਨਾ

ਸੂਚੀਆਂ, ਨੋਟਸ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਬਣਾਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਅਲਾਰਮ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਨੋਟ ਛੱਡੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋਗੇ।

ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਵੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ।
2. ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ।
3. ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ।
4. ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ।
5. ਆਪਣਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ।
6. ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਪਰਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ: ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ

(Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ (ਚਿੰਤਾ, ਡਰ), ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ (ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਫੋਨ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਚਾਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ Alberta Health Services [Mental Health Helpline](#) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਨੈਕਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸਹੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਸ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਮਦਦ ਪਰਚਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ [ਸਰੋਤ](#) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਉਦਾਸੀ

(Depression)

- ਉਦਾਸੀ
- ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਉਦਾਸੀ: ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਚਿੰਤਾ

(Anxiety)

- ਚਿੰਤਾ
- ਉਦਾਸੀ: ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਤਣਾਅ

(Stress)

- ਤਣਾਅ ਪਰਬੰਧਨ
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 29 ਸਤੰਬਰ 2022

ਲੇਖਕ: ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ, ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਨ ਸਟ੍ਰੈਟਜਿਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈਟਵਰਕ, ਅਤੇ ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਕੋਈ ਪਤੀਨਿਯਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ

(After COVID-19)

ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

(Returning to work or school)

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਦਰ ਜਾਂ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ?

(When is the right time to go back?)

ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਅਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਹਤ 'ਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

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

ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਿਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਤ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਬਦਲਣ, ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਅਜਿਹੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਹੈ।

- **ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ** (ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)
- **ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ** (ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)
- **ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ?** (ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।)
- **ਆਧਾਰ: ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ** (ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।)

ਤਾਂ ਕੀ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਕਲੰਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

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

ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਲੰਕ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ



ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 29 ਸਤੰਬਰ 2022

ਲੇਖਕ: ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ, ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਨ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈਟਵਰਕ, ਅਤੇ ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ (Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice)

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਕੋਈ ਪਤੀਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਪਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ

(After COVID-19)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

(Physical activity and exercise)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ :

ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਕਸਰਤ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ



ਕੇਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

(Physical activity after COVID-19)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਰਜਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਸਖ਼ਤ, ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ?

(What is physical activity?)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੇਲਬਾਕਸ ਤੱਕ ਤੁਰਨਾ, ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਲਾਂਡਰੀ, ਵੈਕਿਊਮਿੰਗ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮ
- ਸਟੋਰ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ
- ਬਾਗਬਾਨੀ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ੌਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦੇ ਹਨ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(What should I know before starting physical activity?)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ** ਅਤੇ **ਧਿਆਨ ਨਾਲ** ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਆਸਾਨ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਨਾ ਜੋੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗਾੜਦੇ ਨਹੀਂ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਕੀ ਹਨ?

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

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ **ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**:

- ਸਬਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹਲਕੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਚੱਲੋ)।
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਚਣੋ।

- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **ਰੁਕੋ, ਆਰਾਮ** ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਤੀ **ਪਕੜੋ**। ਪੇਸ਼ਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ:

- **ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ:** ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- **ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ (ਵੀਡੀਓ)**

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ

(Exercise after COVID-19)

ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਢਾਂਚਾਗਤ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ) ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਸਰਤ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

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

ਕਸਰਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਪਸ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ 10 ਦਿਨ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਨਾ ਵਧਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਚੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੈ?

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

ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ)
- ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਨਾ ਵਿਗੜਣ, ਜ਼ਖਮੀ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ — ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਡਾਜ਼ਿਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ — ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਸਖੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਨ।
- ਟ੍ਰੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਢੇ ਹੋ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

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

ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਵਾਕ ਬੋਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- **ਬਹੁਤ ਐਥਾ:** ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 1 ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- **ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ:** ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਵਾਕ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਰੁਕ ਕੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ।
- **ਆਸਾਨ:** ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਪੂਰਾ ਵਾਕ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਥੋੜਾ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਸਾਨ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਲੱਛਣ ਟਰੈਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਕਸਰਤ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

(Exercise guidance and support)

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੱਟ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਹੋ
- ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

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

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਤਰੀ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿ ਕੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ

ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ
- ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਤਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ
- ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਬੁਖਾਰ ਜੋ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਮਤਲੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
- ਧੁੰਦਲੀ ਜਾਂ ਦੁਹਰੀ ਨਜ਼ਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਅਕੜਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦਰਦ ਜੋ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅਨਿਯਮਿਤ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

(Do I need exercise support?)

ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਠੀਆ, ਸ਼ੂਗਰ, ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ)।
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- 1-833-379-0563 'ਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾਂ ਸਕ ਨ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 29 ਸਤੰਬਰ 2022

ਲੇਖਕ: ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ, ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਨ ਸਟ੍ਰੈਟਜਿਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈਟਵਰਕ, ਅਤੇ ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਕੋਈ ਪਤੀਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।