NHS
Staffordshire and
Stoke-on-Trent
Integrated Care Board

ਲੰਬਾ COVID:

ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

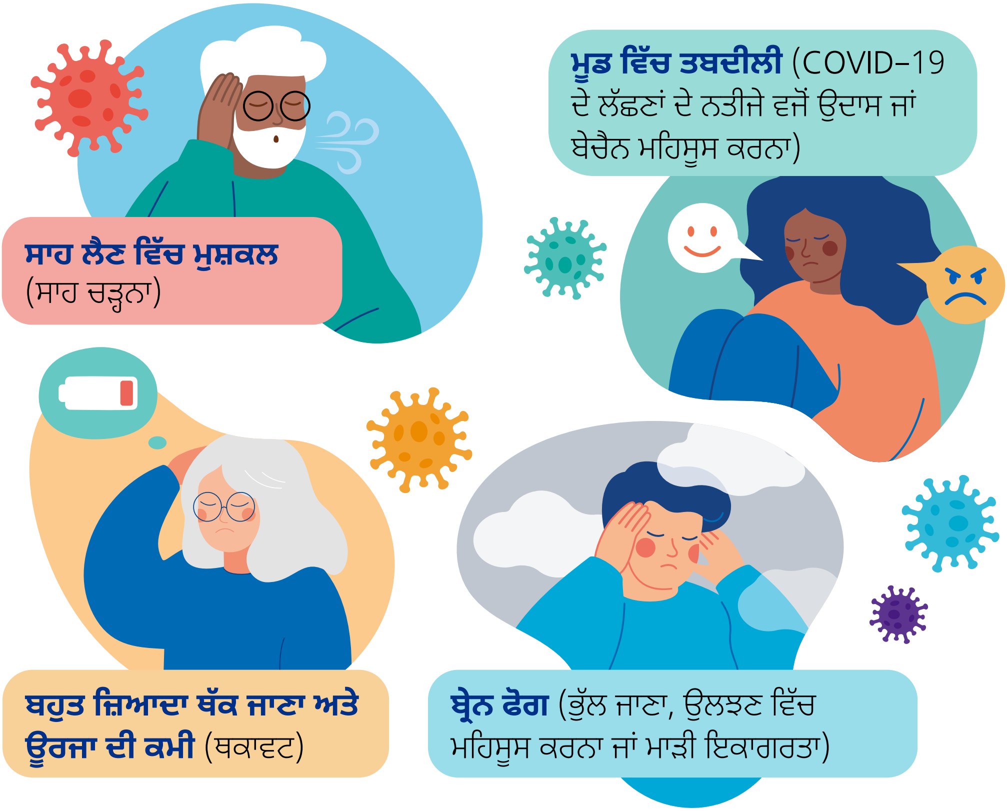
RECOGNISE. REACH OUT. RECOVER.

ਲੰਬਾ COVID ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ 'ਲੰਬਾ COVID' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਛਾਣੋ – ਲੰਬੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣ

ਲੰਬੇ COVID ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:



ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ COVID ਦੇ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ – ਲੰਬੇ COVID ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੰਬੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ COVID ਲਈ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੰਬੇ COVID ਲਈ ਸੇਵਾ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ (MPFT) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਅਤੇ ਸਟੋਕ-ਆਨ-ਟ੍ਰੇਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁਨਰਵਾਸ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਜੀਪੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਕੇ ਲੰਬੇ COVID ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੰਬੇ COVID ਲਈ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 4 – 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ COVID–19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ 4, 8 ਅਤੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਲ ਆਏਗੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ/ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਫਰਲ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕੋ।

ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਵੋ – ਲੰਬੇ COVID ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਅਤੇ ਸਟੋਕ–ਆਨ–ਟ੍ਰੇਂਟ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ COVID ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

ਨੋਰਥ ਸਟਾਫ਼ ਕੇਅਰਰਸ: **01782 793100** ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਟੁਗੇਦਰ ਫਾਰ ਕੇਅਰਰ ਸਰਵਿਸ (ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਲਈ): **03450 138 208** ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਅਤੇ ਸਟੋਕ-ਆਨ-ਟ੍ਰੇਂਟ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼:
0300 303 0923 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **07860 022821** ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ staffordshire.helpline@brighterfutures.org.uk ‘ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਸਟੋਕ-ਆਨ-ਟ੍ਰੇਂਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਕ-ਆਨ-ਟ੍ਰੇਂਟ, ਨਿਊਕਾਸਲ-ਅੰਡਰ-ਲਾਈਮ ਜਾਂ ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਮੂਰਲੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **ਨੋਰਥ ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਨੂੰ **0800 032 8728**. ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਫਰਡ, ਸਟੋਨ, ਰੁਗਲੀ, ਕੈਨੌਕ, ਸਾਊਥ ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ, ਲਿਚਫੀਲਡ, ਬਰਟਨ, ਯੁਟੋਕਸੇਟਰ ਜਾਂ ਟੈਮਵਰਥ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **ਸਾਊਥ ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਅ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਨੂੰ **0808 196 3002** ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਲੰਬੇ COVID ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ:
staffsstokeics.org.uk/longcovid.