NHS
Staffordshire and
Stoke-on-Trent
Integrated Care Board

طویل COVID:

علامات کی نشاندہی کریں، معاونت طلب کریں اور صحتیاب ہونے کے لیے خود کو درکار مدد حاصل کریں

RECOGNISE. REACH OUT. RECOVER.

طویل COVID کیا ہے؟

COVID-19 کے شکار افراد عام طور پر کچھ دنوں یا ہفتوں میں صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ تاہم، کچھ لوگوں میں علامات دیر تک برقرار رہ سکتی ہیں۔ اگر علامات برقرار رہتی ہیں، تو آپ 'طویل COVID' میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

شناخت کریں– طویلCOVID کی علامات

طویل COVID کی چار بنیادی علامات ہوتی ہیں:

کچھ افراد طویل COVID کی دیگر علامات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ علامات کی مکمل فہرست کے لیے، NHS ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

مدد طلب کرنا – طویل COVID کے حوالے سے مدد اور معاونت

اگر آپ طویل COVID کی کسی بھی علامات کا چار یا زائد ہفتوں تک شکار رہے ہیں، تو اپنے GP سے رابطہ کریں جو مزید ٹیسٹس تجویز کر سکتا یا آپ کو طویل COVID کی سروس پر ریفر کر سکتا ہے۔

طویل COVID کی سروس کا نظم مڈ لینڈز پارٹنر شپ یونیورسٹی NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ (MPFT) کرتا ہے اور یہ سٹیفورڈشائر اور سٹوک آن ٹرینٹ میں رہنے والے 18 سال یا زائد عمر افراد کے لیے دستیاب ہے۔ یہ کلینکل اسپیشلسٹس، بشمول فزیو تھیراپسٹس برائے بحالی، مشغلہ جاتی تھیراپسٹس، GPs، نگہداشتی کوآرڈینیٹرز اور نفسیاتی معاونت کو یکجا کرتا ہے۔ یہ ورکشاپس، کمیونٹی کی ورزشی کلاسز، ہم عصری معاونتی گروپس اور دیگر سروسز کے متعلق آگاہ کرنے کے ذریعے طویل COVID کے شکار مریضوں کو معاونت فراہم کرتے ہیں۔

اگر مجھے طویل COVID کی سروس پر ریفر کیا جائے تو کیا ہوتا ہے؟

12 - 4 ہفتوں تک COVID-19 کی علامات کا شکار رہنے والے بالغان کے لیے ریفرلز

آپ کے GP کی طرف سے ریفرل کے بعد، آپ 4، 8 اور 12 ہفتوں پر اپنی علامات کے متعلق گفتگو کے سلسلے میں نگہداشتی کوآرڈینیٹر کی طرف سے ایک کال موصول کریں گے۔ اس وقت کے دوران، نگہداشتی کوآرڈینیٹر ذاتی نظم کے وسائل کے ساتھ آپ کی معاونت کر سکتا اور ضرورت پڑنے پر کسی معالج کی طرف سے مشورہ/رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

12 ہفتے یا زائد عرصہ COVID-19 کی علامات کا شکار رہنے والے بالغان کے لیے ریفرلز

اگر 12 ہفتوں بعد بھی آپ میں علامات موجود رہتی ہیں، تو ایک معالج آپ سے ایک جائزہ مکمل کرنے اور آپ کے حوالے سے نگہداشت کا منصوبہ بنانے کے لیے رابطہ کرے گا۔ مزید ٹیسٹس یا دیگر سروسز پر ریفرل درکار ہو سکتے ہیں۔ آپ کا ریفرل چھ ماہ تک کھلا رہے گا، یوں آپ کو فالو اپ اپائنٹمنٹ کی ضرورت پیش آنے پر اس کا انتظام کرنے کی اجازت دے گا۔

صحتیاب ہوں– طویل COVID سے صحتیاب ہونا

درج ذیل مدد اور معاونت کے گروپس سٹیفورڈشائر اور سٹوک آن ٹرینٹ میں طویل COVID کے شکار افراد کے لیے دستیاب ہیں:

نارتھ اسٹاف نگہداشت کنندگان: اس پر کال کریں **01782 793100**

سٹیفورڈشائر ہم قدم برائے نگہداشت کنندگان کی سروس (باقی سٹیفورڈشائر کے لیے):
اس پر کال کریں **03450 138 208**

:Staffordshire and Stoke-on-Trent Talking Therapies
اس پر کال کریں **0300 303 0923**

شٹیفورڈشائر کی دماغی صحت کی ہیلپ لائن: اس پر کال کریں **07860 022821** یا اس پر ای میل کریں staffordshire.helpline@brighterfutures.org.uk

سٹوک آن ٹرینٹ کی معاونتی سروسز: معاونت کی پیشکش کرنے والی سروسز اور تنظیموں کی فہرست

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ علامات سے نبرد آزما نہیں ہو سکتے تو دماغی صحت کی معاونت دستیاب ہے

اگر آپ سٹوک آن ٹرینٹ، نیو کاسل انڈر لائم یا سٹیفورڈشائر مورلینڈز میں رہتے ہیں اور آپ کو ہنگامی دماغی صحت کی معاونت درکار ہے، تو **نارتھ سٹیفورڈشائر ہیلپ لائن** کو کسی بھی وقت **0800 032 8728** پر کال کریں۔

اگر آپ سٹیفورڈ، سٹون، روجلی، کینک، ساؤتھ سٹیفورڈشائر، لیچفیلڈ، برٹن، یوٹوکسیٹر یا ٹیم ورتھ میں رہتے ہیں اور آپ کو ہنگامی دماغی صحت کی معاونت درکار ہے، **تو ساؤتھ سٹیفورڈشائر کی ہیلپ لائن** کو کسی بھی وقت **0808 196 3002** پر کال کریں۔

طویل COVID کے متعلق مزید معلومات اور صحتیاب ہونے میں اپنی مدد کے لیے وسائل دیکھنے کی غرض سے، براہ کرم ملاحظہ کریں: staffsstokeics.org.uk/longcovid۔