

پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم: عمومی سوالات

COVID-19 میں مبتلا ہونے والے زیادہ تر افراد ابتداً بیمار رہنے کے بعد مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ تاہم کچھ افراد کی علامات اور صحت کے مسائل برقرار رہتے ہیں۔ پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم، جو کہ لانگ COVID یا کرائیک بھی کہلاتا ہے، سے مراد علامات کی ایک وسیع تعداد ہے جو کہ COVID-19 کی بیماری کے دوران یا بعد میں ظاہر ہوتی ہیں اور کئی ہفتوں یا مہینوں تک جاری رہتی ہیں۔ پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم میں مبتلا افراد کو اکثر لانگ ہالرز (long haulers) بھی کہا جاتا ہے۔ اس دستاویز میں اس سنڈروم کے متعلق اور اس کی نگہداشت کہاں سے حاصل کی جائے، اس سے متعلق معلومات ہیں۔

پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم سے وابستہ علامات اور کیفیات کیا ہیں؟

COVID-19 سانس (پھیپھڑوں) کا مرض ہے، لیکن یہ جسم کے دوسرے حصوں پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اس وجہ سے پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم کی علامات وسیع انواع و اقسام کی ہیں۔ سب سے عام علامت بوجھل پن (تھکاوٹ) ہے۔ دیگر زیادہ عام علامات میں نیند کے مسائل، مسلسل کھانسی، سانس لینے میں دقت یا سینے میں درد، سر درد اور جوڑ و پٹھے کا درد شامل ہیں۔ لوگوں کو سونگھنے یا چکھنے کی حس کے ختم ہو جانے، خراش، بال جھڑنے، دل کی دھڑکن تیز ہونے، سوتے میں پسینے آنے، جسم کا درجہ حرارت برقرار نہ رہ پانے، قبض، دست اور دیگر علامات کا سامنا ہو سکتا ہے۔

پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم میں صحت کی دیگر پریشان کن کیفیات بھی شامل ہو سکتی ہیں، جیسے:

- **مانالجک انسفالومانلیٹائٹس / کرائیک فٹیک سنڈروم:** ایک پیچیدہ بیماری جس میں نقابت، سرگرمی سے کوئی عمل کرنے پر تھکن، اور یادداشت اور توجہ مرکوز کرنے کے مسائل (جو کہ "برین فوگ" (دماغ پر دھند چھا جانا) بھی کہلاتا ہے) شامل ہیں۔
- **خون کے لوٹھڑے بننا اور خون کی شریانوں کے مسائل:** COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس خون کے خلیوں کے آپس میں جڑ کر لوٹھڑے بنانے کے امکان کو بڑھا دیتا ہے۔ یہ لوٹھڑے پھیپھڑوں، ٹانگوں، گردوں یا دوسرے اعضاء میں بن سکتے ہیں۔ دل میں بڑے لوٹھڑوں کی موجودگی دل کے دوروں کا سبب بن سکتی ہے اور دماغ میں لوٹھڑوں کا ہونا فالج و مرگی کا سبب بن سکتا ہے۔
- **ذہنی صحت و فلاح:** شدید COVID-19 کا تجربہ بعد میں پوسٹ ٹراٹک سٹریس سنڈروم، ذہنی دباؤ اور اضطرابی کیفیت کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا میں ان علامات یا کیفیات میں مبتلا ہوتے ہوئے COVID-19 پھیلا سکتا ہوں؟

پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم میں مبتلا افراد میں متعدی کیفیت ختم ہو جانے کے بعد بھی کئی ہفتوں اور مہینوں تک علامات موجود رہ سکتی ہیں۔ COVID-19 میں مبتلا ہونے والے زیادہ تر افراد علامات شروع ہونے کے بعد 10 دن کے اندر مرض پھیلانے کے خطرے سے باہر آ جاتے ہیں۔

پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم کتنے عرصے تک رہتا ہے؟

صحت یابی تک کے کئی مختلف دورانیے ہیں، اور علامات کے مکمل ختم ہونے میں ہفتے، مہینے یا اس سے بھی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

کن افراد کو پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہے؟

مطالعات سے سامنے آیا ہے کہ پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم زیادہ عمر کے افراد، خواتین اور موٹاپے، کسی ذہنی صحت کے مسئلے میں مبتلا یا تین یا زائد دائمی طبی مسائل (جیسے پھیپھڑوں کی بیماری، ذیابیطس یا بلند فشار خون) میں مبتلا افراد میں زیادہ عام ہو سکتا ہے۔ پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم ان افراد میں زیادہ عام ہے جن

کو شدید COVID-19 کی بیماری کے باعث ہسپتال داخل ہونا پڑا تھا۔ تاہم پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم کا سامنا کسی کو بھی ہو سکتا ہے، حتیٰ کہ نوعمر بالغ افراد اور عمومی طور پر صحت مند افراد، اور ایسے افراد کو بھی جن کو فقط معمولی درجے کا COVID-19 ہوا ہو۔

پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

اب بھی ہم پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم کے متعلق بہت کچھ نہیں جانتے ہیں۔ علاج ہر فرد کو ہونے والی علامات کی بنیاد پر کیا جا رہا ہے اور اس میں جسمانی بحالی، سانس کی اور ذہنی ورزشیں اور ادویات کا استعمال جیسے کارڈیو اسٹیرائڈز اور مائع انجماد ادویات شامل ہو سکتے ہیں۔ جاری رہنے والی علامات میں مبتلا افراد کو کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے نگہداشت حاصل کرنا چاہیے۔ پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم میں مبتلا افراد کو اپنی علامات کے مطابق منتقل ہونے والے امراض کے ماہرین، دل، پھیپھڑوں، گردوں کے امراض کے ماہرین یا دیگر ماہرین سے علاج کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

میرا خیال ہے مجھے پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم لاحق ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو مسلسل علامات ہیں تو اپنے بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں یا بعد از COVID نگہداشت کی صلاحیت رکھنے والی ایک کثیر ہنر ٹیم کے ساتھ وقت ملاقات طے کرنے کے لیے [بعد از COVID نگہداشت کلینکوں](#) کی فہرست دیکھیں۔ طبی ہنگامی صورتحال ہو تو **911** پر کال کریں۔

اس سنڈروم میں مبتلا دیگر افراد سے رابطہ میں آنے اور مزید معلومات کے لیے کسی سپورٹ گروپ جیسے [Body Politic](#) یا [Survivor Corps](#) میں شامل ہونے پر غور کریں۔ دیگر وسائل میں شامل ہیں:

- [COVID Advocacy Exchange](#)
- [National Patient Advocate Foundation](#)
- فیسبک گروپس جیسے "Long Haul COVID fighters"

اگر میرا کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا صحت کا بیمہ نہ ہو تو اس صورت میں کیا ہو گا؟

اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ضرورت ہو تو NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی صلاحیت سے قطع نظر، نیو یارک کے تمام باشندوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ مزید معلومات اور نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے [nychealthandhospitals.org](#) ملاحظہ کریں یا 844-692-4692 یا 311 پر کال کریں۔ NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز میں پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم میں مخصوص مہارت رکھنے والی سہولیات موجود ہیں۔

اگر مجھے پوسٹ ایکویٹ COVID-19 سنڈروم ہو تو کیا مجھے ویکسین لگوانی چاہیے؟

جی ہاں، چونکہ COVID-19 کا دوبارہ ہونا ممکن ہے، آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے۔ ویکسینیں محفوظ ہیں اور یہ اس تحفظ میں اضافہ کر سکتی ہیں جو آپ کے جسم نے پہلے سے پیدا کر لیا ہے۔

ویکسینیشن سائٹ تلاش کر کے اپوائنٹمنٹ لینے کیلئے [nyc.gov/vaccinefinder](#) ملاحظہ کریں۔ آپ کسی NYC سائٹ پر اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے 877-829-4692 پر بھی کال کر سکتے ہیں۔

4.5.2021

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔