

# اورد کويد

خرنگه د دي علايم په نښه کړئ او ځان او نور خوندي وسائئ



**اورد کويد څه شی دی؟**  
د ځني خلکو لپاره، کرونا وېروس (کويد-۱۹) داسې نښې رامنځ ته کوي شي چې د مرض له تللو څخه وروسته هفتي يا مياشتي دوام پيدا کوي. دي ته د کويد-۱۹ څخه وروسته تکليف يا "اورد کويد" وايي.



دا چې له کويد-۱۹ څخه روغيدل څومره وخت نيسي د هر کس لپاره فرق کوي.  
ډيری خلک په څو ورځو يا هفتو کې د بهبود احساس کوي او اکثر خلک د ۱۲ هفتو په منځ کې په پوره ډول روغېږي. خو د ځينو خلکو لپاره يې نښې ډير وخت نيسي.



داسې نه ښکاري چې د اورد-مهال کويد د علايمو درلودل په دي پوره اړه ولري چې تاسې څومره ناروغ وي کله چې لومړی ځل په کويد-۱۹ اخته شوي.

هغه خلک هم کيدای شي اورد مهاله ستونزي ولري چې لومړی ځل يې عادي علايم درلودل.



نو ځکه دا ډيره مهمه ده چې د ځان او نورو د خوندي ساتلو لپاره خپل احتياطي تدابيرو ته دوام ورکړو.

د اور کويد مخنيوي لپاره بهترينه لاره دا ده چې د دي وېروس د انتقال لږ کړو. تاسې کولای شئ دا د واکسين کيدلو، په گڼو او ترلي ځايونه لکه عامه ترانسپورت کې د ماسک اغستلو، په منظم ډول د لاس پرېمخلو او له نورو سر له نږدې اړيکو څخه د ډډه کولو له لارې سرته ورسوئ.



د اورد کويد نښې بيلابيلي دي او کيدای شي دغه نښې په کې شاملې وي: نفس تنگي، ستوماني، د سينې درد يا تنگ والی، تمرکز او حافظي ستونزي (چې د ماغزه دوره هم ورته وايي)، ویده کيدو سره ستونزه، د زړه ضربان، گنگسيټ، پښې او سنتي، د مفصلونو درد، پريشاني او اضطراب، په غوړو کې غږ، د پوستکي خارش، د غوړ درد، سر درد، د ناروغي احساس، اسهال، د نس درد، د اشتها له لاسه ورکول، تبه، توخي، د ستوني درد، د زايقي او شامعي حسونو کې بدلون.



**چېرته مرسته ترلاسه کولای شم؟**  
که چيري پس له کويد-۱۹ څخه ۴ هفتي يا زيات وروسته د علايمو په هکله اندېښمن ياست، له يو جې پي سره اړيکه ونيسئ.  
له کويد-۱۹ څخه د روغيدلو مرستي لپاره، دلته مراجعه وکړئ:

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