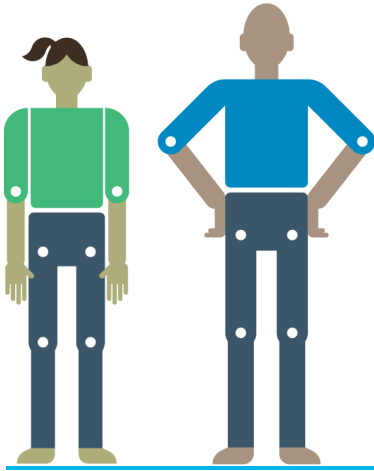


راهنمای توان بخشی:

پس از بیماری های مرتبط با

کووید ۱۹ (کرونا)

نسخه دوم



نام:

تاریخ شروع علائم کووید ۱۹:

تاریخ تحویل این دفترچه:

نام و اطلاعات جهت برقراری تماس با متخصص سلامت که دفترچه را ارائه داده است:

نام و اطلاعات جهت برقراری تماس با ارائه دهنده خدمات درمان محلی:

نام و اطلاعات برقراری تماس با ارائه دهنده خدمات حمایتی توان بخشی:

## این دفترچه برای چه کسانی مناسب است؟

این دفترچه برای ارائه حمایت و توصیه به بزرگسالانی تهیه شده است که پس از ابتلا به کووید ۱۹ در حال بازیابی سلامت خود هستند. چه کسانی که به دلیل بیماری بستری شده‌اند و چه کسانی که به بستری شدن احتیاج نداشتند، می‌توانند از این دفترچه استفاده کنند. این دفترچه می‌تواند تکمیل کننده خدمات متخصصان حوزه سلامت باشد.

این نسخه دوم دفترچه است که ابتدا در اواسط سال ۲۰۲۰ منتشر شد و حاوی بخش‌های به روزرسانی شده است و موضوعات جدیدی را نیز پوشش می‌دهد که در یک سال اخیر درباره این بیماری و بهبود آن آموخته‌ایم. این دفترچه توسط متخصصان توان بخشی و با مشورت با کسانی که در حال بازیابی سلامت خود از کووید ۱۹ بودند نوشته شده است. اگرچه منابع برای راحتی خوانش گنجانده نشده‌اند، توصیه‌های ارائه شده بر اساس مستندات علمی است. در حال حاضر هنوز اطلاعات ما درباره بهبود پس از ابتلا به کووید ۱۹ بسیار ناکافی است و مستندات به سرعت در حال بروز شدن است.

کووید ۱۹ می‌تواند مشکلات سلامتی و علائم درازمدتی ایجاد کند که با فعالیت‌های روزمره تداخل دارد. در بعضی موارد این مشکلات می‌توانند بیش از ۱۲ هفته ادامه یابند، حالتی که الان به آن شرایط پسا کووید ۱۹ گفته می‌شود و همچنین با نام‌های کووید طولانی یا سندرم پسا کووید ۱۹ هم شناخته می‌شود. به صورت کلی علائم با گذشت زمان بهتر می‌شوند و این دفترچه پیشنهادهای عملی برای خودمدیریتی علائم شایع این بیماری فراهم می‌کند. در صورتی که علائم با گذشت زمان بدتر شده یا بهتر نشود، نیاز است یک متخصص سلامت بیمار را معاینه کند.

شما می‌توانید این دفترچه را مرحله به مرحله بخوانید و با بخش‌هایی شروع کنید که به علائمی می‌پردازد که شما بیش از همه برای مدیریت آن‌ها به کمک نیاز دارید.

به علاوه، متخصصان سلامت می‌توانند توصیه‌هایی برای انطباق این دفترچه با شرایط شما ارائه دهند. توصیه‌های این دفترچه نباید جایگزین هیچ نوع برنامه توان بخشی که برای شخص شما تنظیم شده یا توصیه‌هایی که از متخصص خود دریافت کرده‌اید بشود.

خانواده و دوستان شما می‌توانند به شما در مسیر بهبود کمک کنند و ممکن است به اشتراک گذاشتن این دفترچه با آن‌ها مفید باشد.

## این دفترچه اطلاعات درباره موارد زیر ارائه می‌دهد.

۴	"علائم خطرناک" که مستلزم بررسی سریع توسط متخصصان سلامت است	
۵	مدیریت تنگی نفس	
۸	فعالیت بدنی و ورزش	
۱۴	حفظ انرژی بدن و مدیریت خستگی	
۱۶	مدیریت مشکلات صدا	
۱۷	مدیریت مشکلات بلع	
۱۸	مشکلات تغذیه، شامل بویایی و چشایی	
۱۹	مدیریت مشکلات توجه، حافظه و فکر کردن شفاف	
۲۱	مدیریت استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب	
۲۳	مدیریت درد	
۲۴	بازگشت به کار	
۲۵	یادداشت برداری از علائم	

## "علائم خطرناک" که مستلزم بررسی سریع توسط متخصص است



برخی پیچیدگی‌های پزشکی که ممکن است در حین بهبود از کووید ۱۹ پدید آید نیازمند معاینه سریع پزشکی است. اگر هر یک از علائم خطرناک زیر را تجربه کردید باید سریع با یک متخصص تماس بگیرید:

- با کمترین میزان فعالیت بدنی نفس شما به شدت کم شده و با هیچ یک از حالات تسکین تنگی نفس که در صفحه ۵ ارائه شده بهتر نمی‌شود.
  - در حالت استراحت در تنگی نفس شما تغییراتی ایجاد می‌شود که با روش‌های کنترل تنفس ارائه شده در صفحه ۷ بهتر نمی‌شود.
  - درد قفسه سینه، بالا رفتن شدید ضربان قلب یا سرگیجه را در حالت‌های بدنی خاص یا در حال ورزش یا فعالیت‌های روزانه تجربه می‌کنید.
  - گیجی و سردرگمی شما در حال بدتر شدن است یا در صحبت کردن و یا درک صحبت‌های دیگران مشکل دارید.
  - در صورت، بازو یا پا، بخصوص در یک طرف بدن، ضعف جدیدی احساس می‌کنید؛ و/ یا
  - اضطراب و حالات خلقی شما بدتر شده و یا به آسیب زدن به خود فکر می‌کنید.
- اگر علائم دیگری تجربه می‌کنید که باعث نگرانی است حتما آن را با یک متخصص درمیان بگذارید.

## مدیریت تنگی نفس



تجربه تنگی نفس بعد از ابتلا به کووید ۱۹ امری شایع است. از دست دادن توان و قدرت بدنی زمانی که بیمار بوده‌اید در کنار خود بیماری، می‌تواند به این معنی باشد که شما به راحتی دچار تنگی نفس می‌شوید. احساس تنگی نفس می‌تواند باعث شود احساس اضطراب کنید که خود تنگی نفس را بدتر می‌کند. حفظ آرامش و خونسردی و یادگیری بهترین راهکارهای مدیریت تنگی نفس، می‌تواند به شما کمک کند.

به یاد داشته باشید، تنگی نفس با افزایش فعالیت بدنی، مثل بالا رفتن از پله‌ها، امری عادی است اما بعد از چند دقیقه استراحت باید تا حدی تسکین یابد که درباره نفس کشیدن خود فکر نکنید. تنگی نفس شما احتمالاً با افزایش تدریجی فعالیت بدنی بهتر می‌شود، اما تا آن زمان، حالت‌های بدنی و روش‌های زیر می‌توانند به مدیریت آن کمک کنند.

### حالت‌های بدنی برای تسهیل تنفس

حالت‌های بدنی خاص ممکن است به کاهش تنگی نفس شما کمک کند. همه را امتحان کنید تا ببینید کدام وضعیت به شما بیشترین کمک را می‌کند. شما همچنین می‌توانید روش‌های تنفس که در زیر توضیح داده شده است را در هر یک از وضعیت‌ها امتحان کنید تا به شما در تسکین تنفس کمک کند.



#### دراز کشیدن به پهلو با ارتفاع سر بالا

به پهلو بخوابید و در زیر سر خود یک بالش بگذارید تا سر و گردن شما را مقداری بالاتر نگه دارد. زانو باید کمی خم باشد.



#### دراز کشیدن

به شکم دراز کشیدن، یا دمر شدن، می‌تواند به تنگی نفس کمک کند. این حالت برای همه راحت نیست اما می‌توان این گزینه را امتحان کرد.



### نشستن با خم شدن به جلو

پشت میز بنشینید، از کمر به جلو خم شوید و سر و گردن را روی یک بالش و بازوهایتان را روی میز تکیه دهید. می‌توانید این کار را بدون بالش هم امتحان کنید و سرتان را روی دست‌ها تکیه دهید.



### نشستن خمیده رو به جلو (بدون میز)

روی یک صندلی بنشینید، به جلو خم شوید و دست‌هایتان را روی پاها یا دسته‌های صندلی تکیه دهید.



### ایستادن خمیده رو به جلو

در حالت ایستاده به جلو خم شده و به لبه پنجره، طاقچه یا هر سطح ثابت دیگری تکیه دهید.



### ایستادن با تکیه‌گاهی در پشت

پشت خود را به دیوار تکیه دهید و دست‌ها را کنار بدن خود روی دیوار بگذارید. پاهایتان را با فاصله ۳۰ سانتیمتری دیوار و با کمی فاصله از هم قرار دهید.



### ۱. تنفس کنترل شده

این روش به شما کمک می‌کند آرام باشید و تنفس خود را کنترل کنید:

- در حالتی راحت که تکیه‌گاه داشته باشید بنشینید.
- یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم خود قرار دهید.
- چشم‌هایتان را در صورتی که به آرامش شما کمک می‌کند ببندید (در غیر این صورت آن‌ها را باز نگه دارید) و روی تنفس خود تمرکز کنید.
- به آرامی از طریق بینی نفس بگیرید (اگر نمی‌توانید از بینی نفس بکشید از دهان تنفس کنید) و سپس آن را از دهان بیرون دهید.
- هنگام تنفس، شما متوجه خواهید شد که دستی که بر روی شکم است بیشتر از دستی که روی سینه قرار دارد بالا می‌رود.
- سعی کنید تقلا نکنید و نفس‌هایتان آرام، بدون تنش و روان باشد.



### ۲. تنفس مرحله به مرحله

این روش زمانی موثر است که فعالیت‌هایی انجام می‌دهید که نیازمند تلاش بیشتری باشد یا منجر به نفس‌تنگی شما شود، مانند بالا رفتن از پله‌ها یا بالا رفتن از یک تپه. مهم است که به یاد داشته باشید که هیچ عجله‌ای در کار نیست و می‌توانید استراحت کنید.

- سعی کنید که فعالیت خود را به بخش‌های کوچکتری تقسیم کنید تا بتوانید آن را بدون خستگی یا تنگی نفس تا انتها انجام دهید.
- قبل از تلاش برای انجام فعالیت نفس بگیرید، مثلاً قبل از بالا رفتن از پله.
- در حین انجام فعالیت، مثلاً زمانی که دارید از پله‌ها بالا می‌روید، نفس خود را بیرون بدهید.
- ممکن است متوجه شوید که دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان به شما کمک می‌کند.

## فعالیت بدنی و ورزش



بستری شدن در بیمارستان یا ابتلا به کووید-۱۹ و بیمار بودن در خانه به مدت طولانی می‌تواند منجر به کاهش چشمگیر قدرت و استقامت عضلات شما شود. ورزش برای بازگرداندن قدرت و استقامت عضلات شما حائز اهمیت است، اما باید ایمن و در کنار مدیریت دیگر علائم کووید-۱۹ انجام شود.

ممکن است بعد از میزان کمی تقلا خستگی بیشتر یا علائم دیگری را (که با "افت شدید" یا "عود" توصیف می‌شوند) تجربه کنید. تعریف پزشکی این حالت "ناخوشی پس از فعالیت"<sup>۱</sup> یا به طور مختصر PEM، است. بدتر شدن علائم معمولاً ساعت‌ها یا روزها پس از فعالیت بدنی یا روانی حس می‌شود. بهبود معمولاً ۲۴ ساعت یا بیشتر زمان می‌برد و می‌تواند بر سطح انرژی، تمرکز، خواب و حافظه شما تاثیر بگذارد و باعث درد عضله/مفاصل و علائم مشابه آنفولانزا شود.

اگر PEM را تجربه کردید، باید از ورزش و فعالیت‌هایی که منجر به PEM می‌شود پرهیز کرده و تلاش کنید انرژی خود را حفظ کنید. اگر تجربه PEM ندارید، می‌توانید به تدریج میزان فعالیت یا ورزش خود را افزایش دهید تا سطح توان بدنی خود را بهبود دهید. می‌توانید از مقیاس آرپی‌ای بورگ برای میزان ادراک سختی<sup>۲</sup> دسته‌بندی ضریب مقیاس CR-10 (صفحه بعد را ببینید) به عنوان راهنمایی تخمینی برای افزایش تدریجی سطح فعالیت خود استفاده کنید. این مقیاس یک ارزیابی ذهنی، برای تخمین میزان فشاری که هنگام فعالیت حس می‌کنید بر اساس درجه‌بندی از صفر (هیچ فشاری) تا ۱۰ (حداکثر فشار) است.

یک فعالیت مشابه در افراد مختلف یا در زمان‌های مختلف امتیاز آرپی‌ای متفاوت خواهد داشت. برای مثال، ممکن است شما به راه رفتن آهسته امتیاز ۱ (به شدت سبک) بدهید اما شخص دیگری به همین فعالیت امتیاز ۴ (نسبتاً دشوار) بدهد. می‌توانید فعالیت‌های روزانه خود و امتیاز آرپی‌ای خود را یادداشت کرده تا وضعیت خود را مشاهده کنید. این امتیاز می‌تواند راهنمایی برای چگونگی افزایش سطح فعالیت‌های شما باشد.

<sup>1</sup> post-exertional malaise

<sup>2</sup> Borg RPE Scale



مراحل					بورگ CR-10
۵	۴	۳	۲	۱	امتیاز
					میزان سختی
					استراحت/هیچ نوع فشار
					به شدت راحت/به شدت خفیف
					آسان/بسیار سبک
					متوسط/سبک
					نسبتاً دشوار
					سخت (سنگین)
					۰
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					خیلی دشوار
					۸
					۹
					به شدت دشوار
					۱۰
					حداکثر فشار

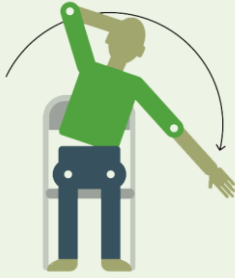
### مراحل تمرینات ورزشی

شما باید بازگشت خود به انجام تمرینات ورزشی را به پنج مرحله تقسیم کنید: بخش‌های پیش رو این مراحل را توصیف کرده و پیشنهاداتی برای انجام فعالیت‌ها ارائه می‌دهد. پیش از رفتن به مرحله بعد، هر مرحله را حداقل برای هفت روز انجام دهید. اگر متوجه شدید که حرکات برای شما دشوار است یا در علائم خود پس‌رفتی مشاهده کردید یک مرحله به عقب برگردید. اگر هر یک از "علائم خطرناک" مثل درد قفسه سینه یا سرگیجه را تجربه کردید باید بلافاصله فعالیت را متوقف کنید و برنامه ورزشی خود را تا زمانی که توسط یک متخصص معاینه نشدید از سر نگیرید.

### مرحله ۱. آمادگی برای بازگشت به ورزش (امتیاز آری‌ای شما ۰ تا ۱ است)

چند مثال: تمرین‌های تنفس کنترل شده (صفحه ۳ را ببینید)، پیاده‌روی سبک، حرکات کششی و ورزش‌های تعادلی. اگر امتیاز آری‌ای شما برای هر یک از این فعالیت‌ها بیش از ۱ بود، آن‌ها را در این مرحله انجام ندهید. کشش عضلات می‌تواند در حالت نشسته یا ایستاده انجام شود. هر حرکت کششی باید با ملایمت انجام شود و هر حرکت را ۱۵ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید.

بازوی راست خود را به سمت سقف بالا ببرید و سپس به آرامی به سمت چپ خم کنید. باید در سمت راست بدن خود احساس کشش داشته باشید. به موقعیت شروع بازگردید. این حرکت را برای طرف مقابل تکرار کنید.



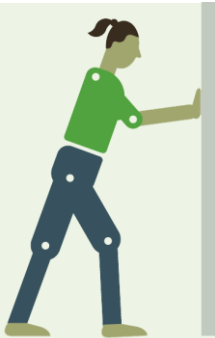
بازوی خود را به روبرو باز کنید و بالا بیاورید. بازوی خود را راست نگه دارید و در امتداد بدن تا سطح شانه‌ها بالا نگه دارید. با دست دیگر خود بازو را به سمت سینه بکشید به طوری که در اطراف شانه احساس کشش کنید. به موقعیت شروع باز گردید. حرکت را برای طرف مقابل بدن تکرار کنید.



روی لبه صندلی بنشینید. پشتتان راست باشد. پای خود را مقابلتان صاف کنید و پاشنه پا را روی زمین بگذارید. یک پای خود را به سمت جلو راست کنید به طوری که تنها پاشنه روی زمین باشد. دست‌های خود را به عنوان تکیه گاه بر روی ران مخالف خود قرار دهید. تا جایی که می‌توانید به همین صورت بنشینید. کمی به جلو بر روی باسن خم شوید تا جایی که کمی کشش پشت پایی که صاف شده است احساس کنید. به موقعیت شروع باز گردید. حرکت را در طرف مقابل بدن تکرار کنید.



با پاهای با فاصله از هم بایستید، به یک دیوار به سمت جلو تکیه دهید و با یک قدم یک پا را به عقب ببرید. زانوی پای جلوی خود را خم کنید. پای عقبی خود را صاف نگه داشته و پاشنه را روی زمین نگه دارید. باید در قسمت پایین پشت پا کشش را احساس کنید. برای طرف مقابل بدن حرکت را تکرار کنید.



بایستید و برای حمایت به چیزی مستحکم اتکا کنید. یک پای خود را به پشت خم کنید و از دست همان سمت استفاده کنید تا پاشنه یا پشت پای خود را بگیرید. پای خود را به سمت باسن بکشید تا روی ران احساس کشش کنید. حرکت را برای طرف مقابل بدن تکرار کنید.



## مرحله ۲. فعالیت‌های با شدت کم (امتیاز آرپی‌ای شما ۲ تا ۳ است)

مثال‌ها: راه رفتن، کارهای خانه یا باغبانی. اگر امتیاز آرپی‌ای شما برای هر یک از این فعالیت‌ها بیش از ۳ است آن‌ها را در این مرحله انجام ندهید.

اگر می‌توانید امتیاز آرپی‌ای ۲ تا ۳ را تحمل کنید، می‌توانید به تدریج زمان ورزش‌ها را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز افزایش دهید. لازم است قبل از پیش‌روی به مرحله بعد حداقل هفت روز تمرینات این مرحله را بدون افت شدید (ناخوشی پس از فعالیت) انجام دهید.

## مرحله ۳. فعالیت با شدت متوسط (امتیاز آرپی‌ای شما ۴ تا ۵ است)

مثال‌ها: راه رفتن سریع، بالا و پایین رفتن از پله‌ها، دویدن سبک، وارد کردن شیب‌ها، تمرین‌های مقاومتی. اگر امتیاز آرپی‌ای شما برای هر یک از این فعالیت‌ها بیش از ۵ است آن‌ها را در این مرحله انجام ندهید.

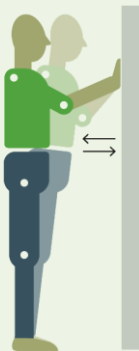
### نمونه‌هایی از تمرین‌های قدرتی برای بازوهایتان

#### جلو بازو



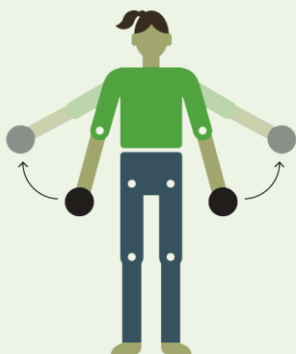
دست‌ها را در کنار خود قرار دهید. در هر دست یک وزنه، مثل یک کنسرو غذا، نگه دارید به گونه‌ای که کف دست‌ها رو به بالا باشد. به آرامی قسمت پایین بازوها را خم کرده (آرنج را خم کنید) و وزنه‌ها را به سمت شانه‌ها بالا بیاورید و به آرامی دوباره پایین ببرید. می‌توانید این تمرین را نشسته یا ایستاده انجام دهید.

#### شنای دیواری (هل دادن دیوار)



کف دست خود را روی یک دیوار هم ارتفاع شانه‌های خود قرار دهید به طوری که روی انگشت‌ها به سمت خودتان باشد و پاهایتان به اندازه تقریباً ۳۲ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. به آرامی بدن خود را با خم کردن آرنج‌ها به سمت دیوار جلو ببرید، سپس به آرامی دوباره از دیوار دور شوید و خود را به عقب هل دهید تا بازوهایتان دوباره راست شود.

#### بالا بردن بازوها از بغل



در هر دست یک وزنه نگه دارید، بازوها در بغل باشد در حالی که کف دست‌ها رو به داخل است. هر دو بازو را از طرفین به بالا ببرید تا به سطح شانه‌هایتان برسد (اما بالاتر نرود) و سپس به آرامی آن را دوباره پایین بیاورید.

## چند نمونه از تمرین‌های قدرتی برای پاهای شما

### نشستن و بلند شدن



بنشینید در حالی که پاها را به عرض باسن باز کرده‌اید. بازوها در بغل باشد و یا به سینه چسبانده شود. به آرامی بایستید، همین حالت را تا ۳ شماره حفظ کنید و دوباره به آرامی به روی صندلی خود باز گردید.

### تقویت زانوها



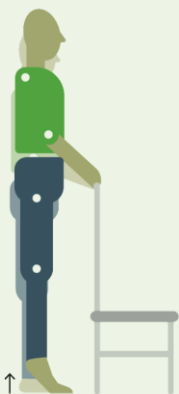
روی یک صندلی بنشینید. پاها را به هم بچسبانید. یک زانو را صاف کنید و پای خود را برای چند لحظه در این حالت نگه دارید. سپس به آرامی پا را پایین بیاورید. همین کار را با پای دیگر انجام دهید. زمان نگه داشتن پا در این حالت را تا ۳ افزایش دهید.

### ورزش اسکات



بایستید و پشت خود را به یک دیوار یا هر سطح ثابت دیگری تکیه دهید و پاهای خود را کمی از هم باز کنید. پاها را حدود ۳۰ سانتی متر از دیوار جلوتر بیاورید. در حالی که پشت خود را به دیوار تکیه داده‌اید، یا یک صندلی را گرفته‌اید، به آرامی زانوها را کمی خم کنید. پشت شما روی دیوار به پایین می‌لغزد. باسن را از زانوها بالاتر نگه دارید. قبل از صاف کردن دوباره زانوها لحظه‌ای صبر کنید.

### بلند کردن پاشنه‌ها



دست‌های خود را به یک سطح ثابت (مانند لبه صندلی) بگیرید تا بتوانید تعادل خود را حفظ کنید اما به آن‌ها تکیه ندهید. به آرامی بر روی انگشتان پای خود بلند شوید و دوباره به آرامی کف پا را به پایین برگردانید.

## **مرحله ۴. ورزش‌های با شدت متوسط با مهارت‌های هماهنگی و عملکردی (امتیاز آربی‌ای شما ۵ تا ۷ است)**

چند مثال: دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کلاس‌های رقص. اگر آربی‌ای شما برای هر یک از این فعالیت‌ها بیش از ۷ بود آن‌ها را در این مرحله انجام ندهید.

## **مرحله ۵. به سطح پایه ورزشی خود باز گردید (امتیاز آربی‌ای شما ۸ تا ۱۰ است)**

در این مرحله می‌توانید برنامه معمول نرمش / ورزش / فعالیت پیش از کووید ۱۹ خود را انجام داده و کامل کنید.

هیچ ورزشی نباید دردناک باشد. اگر در طول ورزش درد در قفسه سینه یا احساس ضعف یا سرگیجه کردید باید بلافاصله حرکت را متوقف کنید و تا زمانیکه توسط یک متخصص معاینه نشدید برنامه خود را دوباره شروع نکنید.

## حفظ انرژی بدن و مدیریت خستگی



خستگی بیشترین علامت ناتوان کننده ایست که توسط کسانی که در حال بهبود یافتن از کووید ۱۹ هستند گزارش شده است. معمولاً به شکل حسی از خستگی فیزیکی و روانی مغلوب کننده توصیف می شود.

**خستگی فیزیکی:** ممکن است احساس کنید که وقتی خسته‌اید بدن شما به شدت سنگین است و حتی کوچکترین حرکتی مقدار زیادی از شما انرژی می طلبد.

**خستگی روانی و شناختی:** ممکن است متوجه شوید که وقتی خسته‌اید فکر کردن، تمرکز کردن یا ادراک اطلاعات جدید برای شما دشوار شده و حافظه و قدرت یادگیری شما تحت تأثیر قرار گرفته است. ممکن است حتی لغت یابی یا حل مسأله ابتدایی برای شما دشوار باشد.

خستگی ممکن است به شکل مفراط بعد از اتمام فعالیت‌های معمول و با حس تهی شدگی همراه باشد و ممکن است با همان میزان خستگی که موقع به خواب رفتن داشتید بیدار شوید. ممکن است سطح خستگی شما هفته به هفته، روز به روز یا ساعت به ساعت تغییر کند. ممکن است انگیزه کمی برای انجام هر کاری داشته باشید چون بسیار خسته‌اید یا می‌دانید که انجام کوچکترین کارها شما را فرسوده و تهی می‌کند. ممکن است توصیف این خستگی شما برای خانواده، دوستان و همکاران دشوار باشد.

کمک به دیگران برای فهم خستگی شما و اینکه چگونه بر شما اثر می‌گذارد می‌تواند تأثیر بزرگی بر کنار آمدن شما با خستگی و مدیریت آن داشته باشد.

### پیش‌روی آهسته

پیش‌روی آهسته یک استراتژی است که به شما کمک می‌کند از افت ناگهانی پرهیز کنید و فعالیت‌های خود را بدون تشدید علائم مدیریت کنید. باید یک برنامه انعطاف‌پذیر برای فعالیت‌های خود تنظیم کنید که به شما اجازه دهد در چارچوب توانایی‌های حال حاضر خود بمانید و از "افراط در انجام کارها" بپرهیزید. سطح فعالیت شما در طول زمان می‌تواند با بهتر شدن سطح انرژی و علائم با روشی کنترل شده افزایش یابد.

با آهسته پیش بردن فعالیت‌ها می‌توانید اطمینان حاصل کنید که:

- مطالباتی که بر خود تحمیل می‌کنید تحت کنترل شماست.
- اطمینان حاصل می‌کنید که این مطالبات با توانایی‌های حال حاضر شما منطبق است و
- بدن و ذهن خود را با روشی منظم و کنترل شده در معرض این مطالبات قرار می‌دهید تا باعث بهبود پیشرونده شما شود.

اولین قدم فکر کردن دربارهٔ میزان فعالیت است که می‌توانید در حال حاضر بدون ریسک افت ناگهانی یا عود شرایط حاد انجام دهید. مهم است خود را با دیگران یا میزان توانایی خود پیش از ابتلا به بیماری مقایسه نکنید. از اینجا می‌توانید یک برنامهٔ پایهٔ فعالیت تنظیم کنید. این میزان فعالیت است که می‌توانید هر روز به شکلی ایمن انجام دهید.

## **اولویت‌بندی**

زمانی که سطح انرژی شما پایین است ممکن است نیاز داشته باشید اطمینان حاصل کنید که انرژی مصرفی شما برای فعالیت‌هایی صرف شود که برای شما در اولویت قرار دارد. خوب است که مشخص کنید چه فعالیت‌هایی در یک روز برای شما ضروری هستند - یعنی چه کارهایی "باید" انجام شوند و چه کارهایی را "می‌خواهید" انجام دهید، چه کارهایی را می‌توان به زمان یا روز دیگری موکول کرد و در چه فعالیت‌هایی شخص دیگری می‌تواند به شما کمک کند.

## **برنامه‌ریزی**

در صورت امکان، زمانی که برای روز یا هفته خود برنامه‌ریزی می‌کنید به جای تلاش برای گنجاندن همه فعالیت‌ها در یک روز آن‌ها را در روزهای مختلف بگنجانید. به این فکر کنید که چه زمانی ممکن است سطح انرژی شما در بهترین حالت خود باشد و بنا بر آن فعالیت‌های نیازمند انرژی بالای خود را در آن زمان به اتمام برسانید. آیا می‌توان یک فعالیت را بخش‌بندی کرد تا نیازی نباشد یکجا کامل شود؟ برای مثال، آیا می‌توانید به جای تمیز کردن کل خانه در یک وعده تنها یک اتاق را تمیز کنید؟

در کنار برنامه‌ریزی برای فعالیت‌هایتان، برنامه‌ریزی برای زمان استراحت و آرامش هم از همان میزان اهمیت برخوردار است تا به خود اجازه دهید "مجدداً شارژ شوید". برای دوره‌های استراحت براساس نیاز در طول روز برنامه‌ریزی کنید.

درست کردن یک دفتر یادداشت فعالیت یا برنامهٔ روزانه به شما کمک می‌کند سرعت خود را تنظیم کنید و برای آنچه می‌خواهید و باید انجام دهید اولویت‌بندی کنید. ممکن است چند تلاش ناموفق تا درست انجام دادن کار داشته باشید اما وقتی احساس کردید سطح مناسب خود را یافته‌اید باید اطمینان حاصل کنید که یک دورهٔ منسجم قبل از افزایش فعالیت خود در برنامه گنجانده‌اید.



### مشکلات صدای شما

کووید ۱۹ می تواند منجر به گلودرد، سرفه آزاردهنده و احساس تجمع مخاط در حلق شده و باعث شود شما مرتب احساس نیاز به صاف کردن گلو خود کنید. ممکن است صدایتان ضعیف، پرنفس یا خش دار شده باشد، به خصوص اگر در بیمارستان از دستگاه تنفس مصنوعی برای شما استفاده شده باشد (لوله تنفس در مجرای تنفس شما کار گذاشته شده باشد). ممکن است احساس کنید که گلو و مجاری فوقانی تنفسی شما به محیط اطراف بیش از پیش از ابتلا به بیماری حساس شده است. برای مثال، اگر در معرض بوی قوی قرار گرفتید آن بو محرک سرفه، احساس تنگی گلو یا محدود کردن تنفس بشود. اگر علائم شما در گذر زمان بهتر نشد لطفا نظر یک متخصص را جویا شوید.

### توصیه برای مشکلات صدا

- تلاش کنید به میزان مناسب آب مصرف کنید. در طول روز آب بنوشید تا به عملکرد بهتر صدایتان کمک کنید.
- به صدای خود فشار نیاورید. نجوا و پیچ نکنید، چون این کار می تواند تارهای صوتی شما را خسته کند. صدایتان را بلند نکنید یا فریاد نزنید.
- بخور (پوشاندن سر با یک حوله و وارد کردن بخار با نفس از یک کاسه آب جوش) برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می تواند به رفع خشکی کمک کرده و مجرای صوتی را مرطوب کند.
- رفلاکس معده (گاهی رفلاکس اسید یا سوزش سر معده نامیده می شود) بسیار شایع است. از خوردن دیروقت در شب یا خوردن غذاهایی که باعث سوءهاضمه می شود پرهیز کنید.
- سیگار کشیدن را متوقف کنید.
- اگر صحبت کردن دشوار یا آزاردهنده است از راه های دیگر برای برقراری ارتباط مثل نوشتن، پیامک یا حرکات دست استفاده کنید.

### توصیه برای سرفه مزمن

- سعی کنید به جای تنفس از دهان از بینی نفس بکشید.
- مکیدن آبنبات های کم شکر جوشانده را امتحان کنید.
- "تمرین متوقف کردن سرفه" را امتحان کنید. هر زمان که نیاز به سرفه کردن داشتید، دهان خود را ببندید و با دست خود دهان را ببوشانید (سرفه را خفه کنید). هم زمان خود را وادار به قورت دادن کنید. تنفس را متوقف کنید. لحظه ای صبر کنید. وقتی دوباره شروع به تنفس کردید، به نرمی و آرامی از بینی دم و بازدم انجام دهید.
- اگر به دلیل رفلاکس معده در طول شب سرفه می کنید، دراز کشیدن به پهلو یا استفاده از بالش برای بالاتر قراردادن بدن خود را امتحان کنید.





ممکن است متوجه شوید که کمی در بلعیدن غذاها و نوشیدنی‌ها مشکل دارید. دلیل این مسأله این است که عضلاتی که به بلع کمک می‌کنند ممکن است ضعیف شده باشند. برای کسانی که تنفس مصنوعی برای آن‌ها انجام شده، لوله ممکن است منجر به کبودی و تورم گلو و حنجره شده باشد. توجه کردن به بلع برای پیشگیری از خفگی و عفونت ریه مهم است. این حالات ممکن است با پریدن غذا/نوشیدنی به گلو (ورود به مجرای اشتباهی) و ورود به ریه‌ها اتفاق بیافتد.

اگر با بلع مشکل دارید این روش‌ها ممکن است مفید باشد:

- هر زمان غذا می‌خورید یا چیزی می‌نوشید صاف بنشینید هرگز در حالت دراز کشیده چیزی نخورید یا ننوشید.
- تا حداقل سی دقیقه پس از خوردن در وضعیت صاف بمانید (در حالت نشسته، ایستاده یا راه رفتن).
- غذاهایی با غلظت‌های متفاوت را آزمایش کنید (غلیظ یا رقیق) تا ببینید بلع کدامیک از بقیه برای شما راحت‌تر است. شاید بهتر باشد در ابتدا غذاهای نرم، رقیق‌تر و آبکی‌تر را انتخاب کنید یا اینکه غذاهای جامد را به تکه‌های خیلی کوچک تبدیل کنید. برای خوردن وقت بگذارید و عجله نکنید.
- موقع خوردن و نوشیدن تمرکز کنید. سعی کنید وعده‌های غذایی خود را در مکانی ساکت مصرف کنید. از صحبت حین خوردن و نوشیدن بپرهیزید چراکه این کار مجاری تنفسی را باز می‌کند و باعث ورود غذا یا نوشیدنی به مجرای اشتباهی می‌شود.
- قبل از خوردن لقمه بعدی و یا نوشیدن جرعه‌ای دیگر مطمئن شوید که دهان خالی شده باشد. اگر نیاز بود دوباره آب دهان خود را قورت بدهید.
- اگر موقع خوردن وعده‌های کامل خسته می‌شوید در طول روز وعده‌های کوچکتر مصرف کنید.
- اگر موقع خوردن یا نوشیدن به سرفه می‌افتید یا احساس خفگی می‌کنید با پزشک خود تماس بگیرید. چرا که ممکن است غذا و نوشیدنی به اشتباه وارد ریه‌های شما شود.
- دهان خود را با مسواک زدن تمیز نگه دارید و آب بدن خود را حفظ کنید.

## مشکلات تغذیه، شامل بویایی و چشایی



کووید ۱۹ می‌تواند بر اشتها و وزن شما به شکل‌های مختلفی اثر بگذارد. اگر در بیمارستان بستری شدید ممکن است وزن شما کاهش پیدا کرده باشد. از طرف دیگر ممکن است اگر با مشکلات پس از کووید ۱۹ دست و پنجه نرم می‌کنید و کمتر از قبل فعال هستید ناخواسته وزن اضافه کرده باشید. تغذیه و حفظ آب بدن برای مراقبت از بدن در دوران بهبود حائز اهمیت است.

### از رژیم غذایی سالم و متعادلی پیروی کنید

یک رژیم سالم شامل موارد زیر می‌شود:

- میوه، سبزیجات، حبوبات (مثل عدس و لوبیا)، مغزها و غلات سبوس‌دار (مثل ذرت، ارزن، جو، گندم و برنج قهوه‌ای فراوری نشده).
- هر روز حداقل پنج قسمت (هر قسمت = ۸۰ گرم) میوه و سبزی متنوع مصرف کنید و سبزیجات را در هر وعده بگنجانید.
- از غذاهای سبوس‌دار از جمله نان، برنج و پاستای سبوس‌دار استفاده کنید.
- از حبوباتی مثل لوبیاها، عدس‌ها و بُنشن‌ها، ماهی، تخم‌مرغ و گوشت بدون چربی را به عنوان منابع غنی پروتئین استفاده کنید.
- هرروز مقداری لبنیات یا جایگزین لبنیات (مثل محصولات سویا) مصرف کنید.
- میزان مصرف نمک، چربی و شکر را محدود کنید:
  - مصرف نمک باید کمتر از ۵ گرم در روز - حدود یک قاشق چایخوری سرخالی - باشد.
  - مصرف شکر باید کمتر از ۵۰ گرم در روز - حدود ۱۲ قاشق چایخوری سرخالی - باشد.
  - مصرف چربی باید کمتر از ۳۰٪ کل انرژی دریافتی روزانه باشد - از چربی‌های اشباع نشده مثل روغن موجود در ماهی، آوکادو، مغزها و روغن سبزیجات به جای روغن‌های اشباع شده و چربی ترانس استفاده کنید.
- مقدار زیادی آب - ۶ تا ۸ لیوان آب - در روز بنوشید.

اطلاعات تکمیلی در وبسایت سازمان بهداشت جهانی، صفحه رژیم غذایی سالم موجود است (از طریق این لینک به آن دسترسی پیدا کنید: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)

### توصیه برای کسانی که بویایی یا چشایی آن‌ها کاهش یافته است

- بهداشت دهان و دندان را با دو بار مسواک زدن روزانه رعایت کنید.
- تمرین بویایی انجام دهید که عبارت است از بوییدن لیمو، رُز، میخک و اوکالیپتوس برای ۲۰ ثانیه دوبار در روز.
- با ادویه‌ها و سبزیجات معطری مثل فلفل تند، آب لیمو و سبزیجات تازه معطر به غذاهای خود طعم بدهید اما احتیاط کنید چون این‌ها می‌توانند رفلاکس معده را بدتر کنند.



ممکن است در طول دوران بهبود پس از ابتلا به کووید ۱۹ طیفی از مشکلات با مهارت‌های فکری (که به آن "شناختی" می‌گویند) را تجربه کنید. این مشکلات می‌تواند شامل مشکلات حافظه، توجه، پردازش اطلاعات، برنامه‌ریزی و خود مراقبتی باشد. این حالت "مه گرفتگی مغزی" هم نامیده می‌شود. مه گرفتگی مغزی معمولاً با خستگی بدتر می‌شود، به این معنا که هرچه خسته‌تر باشید اختلالات مهارت‌های فکری بیشتر خواهد شد.

این موضوع بسیار مهم است که شما و خانواده شما تشخیص دهید که آیا شما با این مشکلات درگیرید، چرا که این مشکلات می‌توانند بر روابط شما، فعالیت‌های روزانه و بازگشت شما به کار یا تحصیل تأثیر بگذارند. اگر چنین مشکلاتی را تجربه می‌کنید راهکارهای زیر می‌توانند برای شما کمک‌کننده باشد:

- **عوامل حواس‌پرتی را به حداقل برسانید:** تلاش کنید در محیطی آرام و بدون عوامل حواس‌پرتی در پس زمینه کار کنید. می‌توانید در صورت لزوم از صداگیرهای داخل گوش استفاده کنید. اگر هنگام خواندن متن حواس شما پرت می‌شود، با استفاده از یک کاغذ بخش‌هایی از متن را بپوشانید یا از انگشت خود به عنوان نشانه استفاده کنید.
- **زمانی که کمتر احساس خستگی می‌کنید کارها را تمام کنید:** وقتی که به کارهایی می‌پردازید که نیازمند مهارت‌های فکری است، طوری برنامه‌ریزی کنید که آن‌ها را زمانی انجام دهید که کمتر خسته‌اید. برای مثال اگر در طول روز به مرور خسته می‌شوید آن‌ها را صبح انجام دهید.
- **استراحت‌های مکرر برای خود در نظر بگیرید:** اگر مشکل با خستگی شدیدتر می‌شود، زمان کار را به بخش‌های کوتاه‌تر تقسیم کنید و در بین آن‌ها استراحت کنید.
- **برای خود اهداف معقول در نظر بگیرید:** داشتن هدف قطعی که برای رسیدن به آن کار کنید به شما کمک می‌کند با انگیزه بمانید. دقت کنید اهداف منطقی تعیین کنید که قابل دستیابی باشند – برای مثال خواندن تنها ۵ صفحه کتاب در روز.
- **جدول زمانبندی داشته باشید:** تلاش کنید جدول روزانه/هفتگی برای کارها داشته باشید. برنامه‌ریزی برای کارها از قبل می‌تواند به شما کمک کند. ثبت رکورد و بایگانی کردن یا تقسیم کارها به قسمت‌های قابل مدیریت می‌تواند به شما کمک کند.

- از مشوق‌ها استفاده کنید: زمانی که به یک هدف دست می‌یابید به خود جایزه بدهید – چیزهای بسیار ساده را انتخاب کنید، مثل یک فنجان چای یا قهوه، تماشای تلویزیون یا پیاده‌روی کردن.
- انجام یک کار در یک زمان: عجله یا تلاش نکنید و حجم زیادی از اطلاعات را در یک وعده هضم نکنید چرا که این کار می‌تواند منجر به اشتباه کردن شود.
- ابزار کمکی: استفاده از لیست‌ها، یادداشت‌ها، دفتر خاطرات و تقویم می‌تواند به تقویت حافظه و روتین شما کمک کند.
- تمرین‌های ذهنی (مغزی): می‌توانید سرگرمی‌های جدید، پازل‌ها، بازی‌های لغات و اعداد، تمرین‌های حافظه یا خواندن را برای کمک به فکر کردن خود امتحان کنید. از تمرین‌های ذهنی شروع کنید که در عین به چالش کشیدن شما قابل انجام دادن باشند و زمانی که توانایی شما بیشتر شد سطح دشواری را بیشتر کنید. این کار برای حفظ انگیزه شما ضروری است.

## مدیریت استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب



احساس ناخوشی در پی ابتلا به کووید ۱۹ و داشتن علائم درازمدت می‌تواند تجربه‌ای پر استرس باشد. قابل درک است که این حالت می‌تواند بر خلق و خوی شما اثر بگذارد. تجربه احساساتی نظیر استرس، اضطراب (نگرانی، ترس) یا افسردگی (بی‌حوصلگی، غم) غیرعادی نیست. گاهی ممکن است حتی متوجه افکار و احساسات ناخوشایند در رابطه با ادامه زندگی خود شوید، به خصوص اگر حال شما خیلی بد بوده باشد. خلق و خوی شما بیشتر تحت تأثیر ناامیدی در مورد امکان بازگشت به فعالیت‌های روزمره یا کار به شکلی که دوست دارید بیشتر از قبل هم تحت تأثیر قرار گیرد.

### تمرین آرامش بخش

تمدد اعصاب به شما کمک می‌کند انرژی محدود خود را در طول بهبودی از بیماری حفظ کنید. تمرین آرامش می‌تواند به شما کمک کند تا اضطراب خود را کنترل و حال و هوای خود را بهتر کنید. یک نمونه روش تمرین تمدد اعصاب در زیر توصیف شده است.

### روش اتصال

نفس‌های آرام و آهسته بکشید و از خود بپرسید:



پنج چیزی که می‌توانم ببینم چه هستند؟



چهار چیزی که می‌توانم حس کنم چه هستند؟



سه چیزی که می‌توانم بشنوم چیست؟



دو چیزی که می‌توانم بوی آن‌ها را حس کنم چه هستند؟



یک چیزی که می‌توانم طعم آن را بچشم چیست؟

به آهستگی به جواب‌های خود فکر کنید، هر بار روی یک حس جداگانه مکث کنید و حداقل ده ثانیه روی هر یک تمرکز کنید.

این امر مهم است که به یاد داشته باشید علائم شما بخشی عادی از فرایند بهبود پس از ابتلا به کوید ۱۹ است. نگرانی و فکر کردن به علائم اغلب می‌تواند آن‌ها را بدتر کند. برای مثال اگر روی سردردها تمرکز کنید احتمال اینکه بیشتر سردرد بگیرید بیشتر است.

همچنین مهم است که بدانید علائم اغلب به هم وابسته هستند: افزایش در یک علامت منجر به افزایش علامت دیگر می‌شود. اگر خسته‌اید، تمرکز شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد که به نوبه خود بر حافظه شما اثر می‌گذارد که خود می‌تواند اضطراب شما و در پی آن خستگی را افزایش دهد. همانگونه که می‌بینید این وضعیت می‌تواند تبدیل به یک چرخه شود. در نتیجه بهبود یک مشکل می‌تواند منجر به بهبود مشکلی دیگر شود.

**این‌ها برخی از کارهایی هستند که می‌توانید برای کمک به خود انجام دهید.**

#### - به میزان کافی خواب با کیفیت داشته باشید:

- یک روتین منظم خواب و بیدار شدن داشته باشید. اگر نیاز است از زنگ ساعت برای یادآوری به خود استفاده کنید.
- خود و یا خانواده (کسانی که از شما مراقبت می‌کنند) باید مطمئن شوید که چیزی در محیط اطراف وجود نداشته باشد، که خواب شما را مختل کند، مثل نور زیاد و یا سروصدا.
- تلاش کنید استفاده از ابزارهای الکترونیکی مثل گوشی همراه و تبلت‌ها را یک ساعت پیش از زمان خواب متوقف کنید.
- به حداقل رساندن مصرف نیکوتین (مثلا از سیگار)، کافئین و الکل، هم می‌تواند کمک کننده باشد.
- از روش‌های آرامش‌بخش در به خواب رفتن استفاده کنید.

#### - روش‌های آرامش‌بخش جایگزین:

- نمونه‌هایی از این روش‌ها شامل مراقبه، ذهن‌آگاهی، تصویرپردازی یا تجسم هدایت شده، حمام، رایحه درمانی، تایی‌چی، یوگا و موسیقی است.
- **حفظ ارتباطات اجتماعی** برای سلامت روانی شما حائز اهمیت است. صحبت با دیگران می‌تواند استرس شما را کاهش داده و حامی شما باشد.
- **غذا خوردن سالم و بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزانه یا سرگرمی‌ها** تا حد توان، خلق و خوی شما را بهتر می‌کند.

کتابچه "انجام کارهایی که در زمان استرس مهم است: راهنمای تصویری" به شما مهارت‌های عملی مورد نیاز برای کنار آمدن با استرس را آموزش می‌دهد. می‌توانید از آدرس زیر به این راهنما دست پیدا کنید:

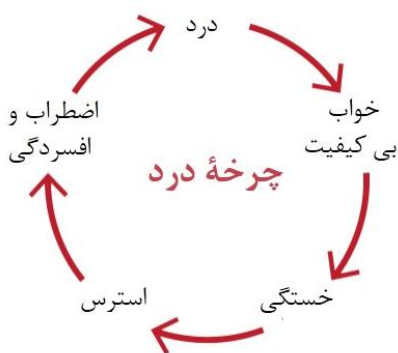
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



درد یکی از علائم شایع گزارش شده توسط کسانی است که در حال بهبودی از کووید ۱۹ هستند. درد می‌تواند در بخش‌های خاصی از بدن تجربه شود (درد مفاصل، درد عضله، سردرد، درد قفسه سینه و درد شکمی) و یا عمومی و گسترده باشد. درد مزمن (که بیش از سه ماه طول بکشد) می‌تواند ناتوان کننده باشد و بر خواب، سطح خستگی، خلق و خو و توانایی شما در تمرکز و کار اثر بگذارد. اگر علائم درد خاصی را تجربه می‌کنید، مثل درد قفسه سینه، که با فعالیت شدیدتر می‌شود باید با یک متخصص مشورت کنید.

### توصیه برای مدیریت درد

- برای درد مفاصل، عضله یا درد کلی می‌توانید همراه با غذا مسکن‌های بدون نیاز به نسخه، مثل پاراسیتامول یا ایبوپروفن، مصرف کنید.
- پزشک می‌تواند درباره داروهایی که می‌تواند به دردی که به مسکن‌های بدون نسخه جواب نمی‌دهد شما را راهنمایی کنند.
- رفع کامل درد می‌تواند دشوار باشد. هدف خود را مدیریت کردن درد قرار دهید تا به شما اجازه دهد که بهتر کار کنید و بخوابید و در فعالیتهای ضروری روزانه شرکت کنید.
- خوب خوابیدن می‌تواند علائم درد را کاهش دهد. برنامه‌ریزی زمانی برای استفاده از داروهای ضد درد به نحوی که با خواب تلاقی داشته باشد ممکن است برای کنترل دردی که در خواب شما اختلال ایجاد می‌کند مفید باشد.
- گوش کردن به موسیقی آرام‌بخش یا مراقبه هم می‌تواند به کاهش درد کمک کند.
- آهسته پیش بردن فعالیتهای روزانه یکی از ابزار کلیدی برای مدیریت درد شماست. ورزش سبک هم می‌تواند مواد شیمیایی داخل بدن، به نام اندورفین، آزاد کند که به کاهش درد کمک می‌کند.
- بدانید که درد یک علامت شایع است و کار کردن با میزانی از درد به احتمال زیاد می‌تواند چرخه معیوب درد را بشکند. می‌توانید علی‌رغم درد ملایم کار کنید اما بیش از حد و تا جایی که درد یا میزان خستگی بدتر شود به خود فشار نیاورید (ناخوشی پس از فشار (PEM)).





بازگشت به کار بعد از کووید ۱۹ می تواند پرچالش باشد و نیازمند برنامه ریزی و مدیریت است تا مطمئن شوید که برای این کار آماده اید. ملاحظاتی برای بازگشت شما به کار در ادامه آمده است.

- تا زمانی که احساس می کنید به اندازه کافی حالتان خوب نیست از کار دور بمانید.
- درباره وضعیت سلامت خود با کارفرمایان صحبت کنید.
- اگر به اندازه کافی احساس توانمندی برای بازگشت به کار می کنید، با متخصص و مسئول خدمات سلامت شغلی محل کار خود مشورت کنید تا اجازه شروع مجدد کار را دریافت کنید.
- مسئولیت های خود را مرور و ارزیابی کنید که آیا قادر خواهید بود همه آنها را برعهده بگیرید یا تنها انجام بخشی از آنها در توان شماست.
- با کارفرمای خود درباره یک برنامه برای بازگشت به کار صحبت کنید که مسئولیت های شما به مرور زمان و تدریجی افزایش یابد (که "بازگشت به کار مرحله ای" نامیده می شود) و این برنامه را منظم مرور کنید. این کار می تواند مانع از عود علائم و غیبت ها و مرخصی های بیشتر شود. زمانی که به کار بازگشتید در ابتدا می توان تغییراتی در الگوی کاری شما، از قبیل ساعت شروع و اتمام کار، کار از خانه یا برعهده گرفتن کارهای سبکتر اعمال کرد.
- کارفرمای شما باید در این بازگشت مرحله ای به کار، که ممکن است بسته به ماهیت علائم شما و ماهیت کار شما هفته ها یا ماه ها طول بکشد، از شما حمایت کند.
- اگر نمی توانید از عهده نیازهای نقش خود برآیید، می توانید تغییر مسئولیت یا نقل و انتقال را مد نظر قرار دهید.
- اگر فکر می کنید که احتمال دارد وضعیت سلامت شما در دراز مدت بر کار شما اثر بگذارد، با پزشک و کارفرمای خود مشورت کنید تا بتوانید اصلاحات لازم را بر اساس سیاست های ملی و قانونی اعمال کنید.



# یادداشت برداری از علائم

لطفا در ستون اول مشخص کنید که آیا علامتی که وارد می‌کنید از علائم جدید بعد از ابتلا به بیماری است یا حالتی است که پیش از ابتلا به کووید ۱۹ داشته‌اید.

در ستون‌های بعدی، به هر علامت بین ۰ تا ۳ امتیاز دهید (۰ علائم وجود ندارد، ۱ مشکلات خفیف یا ملایم، ۲ مشکلات متوسط، ۳ شدید یا مختل کننده زندگی).

امتیاز خود را یک بار در هفته وارد کنید تا نشان دهد آیا علائم شما در حال بهتر شدن یا بدتر شدن (عود) است.

علائم						علائم جدید بله/خیر
تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	
۳-۰	۳-۰	۳-۰	۳-۰	۳-۰	۳-۰	
						آیا هنگام بالا رفتن از پله‌ها یا لباس پوشیدن نفس کم می‌آورید؟
						آیا تجربه هیچ نوع سرفه/احساسیت حلق/تغییر صدا دارید؟
						آیا تغییری در حس بویایی یا چشایی احساس می‌کنید؟
						آیا هیچ مشکلی در بلع مایعات یا غذاهای جامد دارید؟
						آیا در طول روز احساس خستگی (تهی شدن) می‌کنید؟
						آیا احساس می‌کنید ۶ تا ۲۴ ساعت بعد از فشار بدنی یا روانی علائم شما تشدید می‌شوند؟
						آیا هیچ دردی (درد مفصل/درد عضله/سردرد/درد شکمی) احساس می‌کنید؟
						آیا دچار تپش قلب (بالا رفتن ضربان قلب) در طول حرکت یا فعالیت می‌شوید؟
						آیا در حال حرکت یا فعالیت دچار سرگیجه می‌شوید؟
						آیا مشکلی در خواب دارید؟
						آیا در مهارت‌های شناختی (حافظه/تمرکز/برنامه‌ریزی) مشکل دارید؟
						آیا احساس اضطراب می‌کنید؟
						آیا احساس یأس یا افسردگی می‌کنید؟
						آیا در برقراری ارتباط (پیدا کردن لغات صحیح) مشکلی دارید؟
						آیا در حرکت (از جایی به جایی رفتن) مشکلی دارید؟
						آیا در انجام کارهای شخصی مثل حمام کردن یا لباس پوشیدن مشکلی دارید؟
						آیا در انجام کارهای دیگر روزمره مثل کار خانه یا خرید کردن مشکل دارید؟
						آیا در نگهداری از اعضای خانواده یا تعامل با دوستان مشکلی دارید؟
						علائم دیگر (وارد کنید) -



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR THE **Eastern Mediterranean**

© World Health Organization 2021.

Some rights reserved.

This work is available under the CC  
BY-NC-SA 3.0 IGO license.

WHO-EM/IRA/004/E

<http://www.emro.who.int/iran>

*Support for rehabilitation: self-management after  
COVID-19-related illness, second edition.*

*Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021*

ترجمه فارسی این دفترچه توسط سرکار خانم آلاله  
اقبالی، خانم دکتر الهه امینی، خانم دکتر مرضیه  
شیرازی خواه و با نظارت آقای دکتر منصور رنجبر  
تهیه شده است.

این ترجمه توسط دفتر منطقه ای سازمان بهداشت جهانی در اروپا تهیه نشده است.  
دفتر منطقه ای سازمان بهداشت جهانی هیچ مسئولیتی در قبال ممتوا و دقیق بودن این  
ترجمه بر عهده ندارد. نسخه اصلی انگلیسی نسخه معتبر و الزام آور است: