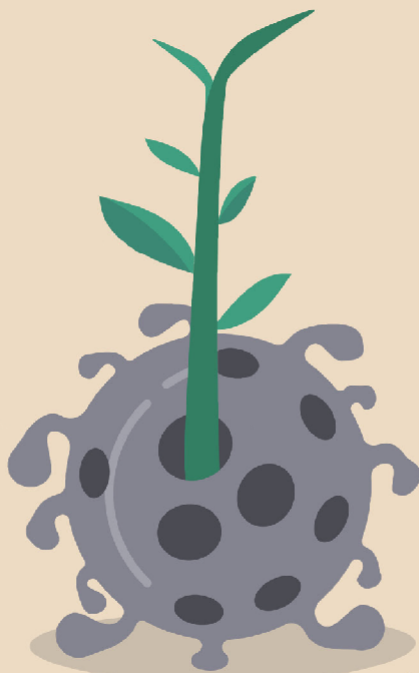


هذه المعلومات لك إن كنت قد أُصبت بفيروس كورونا مسبقاً وما زلت تعاني من أعراض الفيروس



إلى من أُصيب بفيروس كورونا

قد يشعر بعض الذين أصيبوا بفيروس كورونا بعدم الراحة بعد المرض. يمكن أن يحدث ذلك لكل من أولئك الذين كان عليهم المرض خطيراً ودخلوا المستشفى، أو أولئك الذين عانوا من المرض بشكل أكثر اعتدالاً في المنزل.

تختلف الأعراض من شخص لآخر ولكن قد تتمثل بالشعور بالتعب و الإرهاق، أو مواجهة مشاكل في تذكر الأمور أو الشعور بالحزن والاكتئاب. يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في التنفس، وقد يعاني البعض الآخر من ألم في المفاصل والصدر أو سعال أو انخفاض حاسة الشم والتذوق.

ليس من الغريب الحصول على مثل هذه الأعراض بعد انتهاء المرض، ومن الممكن ان يستغرق الأمر وقتاً قبل ان يتخلص منها المرء نهائياً.

قد تؤدي الأعراض الى صعوبة في عودة المرء لحياته الطبيعية في المنزل او العمل او المدرسة او اوقات الفراغ.

المساعدة لكي تصبح أفضل

يمكنك طلب المساعدة إذا كنت تعاني من الأعراض اثني عشر اسبوعاً بعد اصابتك بفيروس كورونا.

لا يمكنك ان تُصبح أفضل بالإسترخاء فقط ولكن يجب عليك تدريب نفسك للعودة تدريجياً لنشاطك الطبيعي. يمكن أن يكون هذا من خلال نشاطات تقوم بها بنفسك او من خلال مساعدة تتلقاها من البلدية التي تعيش بها.

يمكن أن يكون من المناسب للبعض البقاء في مكان يتواجد فيه متخصصين في إعادة التأهيل.

ما هي إعادة التأهيل؟

إعادة التأهيل تعني أن تحصل على مساعدة لتدريب نفسك، بحيث تُصبح الحياة اليومية قابلة للإدارة مرة أخرى. الهدف هو أن تكون قادرًا على أن تعيش حياة مستقلة بقدر الإمكان وبالطريقة التي تريدها.

متى يجب علي الاتصال بطبيبي الخاص؟

اتصل بطبيبك الخاص للحصول على المساعدة إذا وجدت أنه من الصعب التعامل مع وضعك بمفردك. سيقوم طبيبك بتقييم المتابعة ذات الصلة وإعادة التأهيل المحتملة بالنسبة لك بشكل أكبر.



Akershus universitetssykehus HF

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog

Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog

Telefon: 67 96 00 00

Epost: postmottak@ahus.no