

به شما بیکه از کووید- 19 تداوی شده اید

حالا شما از شفاخانه مرخص شده اید، اما برای اینکه بدن و روح تان بعد از یک عفونت شدید و طولانی دوباره به حالت عادی برگردد می تواند چندین هفته طول بکشد.

اکنون مهم است که به چند نکته فکر کنید:

- دستورالعمل های معلوماتی کنترول عفونت را که دریافت کرده اید به دقت بخوانید.
- به طور منظم غذاهای مقوی بخورید. اگر در خوردن غذا مشکل دارید به میان وعده های غذایی تان افزایش دهید. وزن تان را مرتباً کنترول کنید.
- به یاد داشته باشید که فعالیت مداوم و استراحت در طول روز داشته باشید. از دراز کشیدن/ استراحت بیشتر در طول روز خودداری کنید، اگرچه استراحت بیشتر از حد معمول تا مدتی می تواند ضروری باشد. کوشش کنید که از لحاظ فیزیکی فعال باشید، به طور مثال هر قدر می توانید پیاده روی کنید. اگر برنامه تمرینی از فیزیوتراپیست دریافت نموده اید آن برنامه تمرینی تان را تعقیب کنید.
- تقسیم اوقات شبانه روزی تان را منظم کنید. خواب برای بهبودی تان مهم است و روح شما به روشنایی روز ضرورت دارد. از بودن بیش از حد مقابل صفحه نمایش کمپیوتر یا موبایل خودداری کنید. کوشش کنید هر روز کاری سرگرم کننده انجام دهید.
- مشکل در تمرکز یک امر معمول است، یادآوری و عملکردهای ذهنی مشابه برای یک مدت زمان دشوار است. بسیاری احساس خستگی غیر معمول می کنند. تحرک و "آموزش مغز" با فعالیت های مختلف خوب است، اما ممکن است به وقفه های منظم ضرورت باشد. نوشتن معلومات مهم می تواند مفید باشد و کمک کند.
- ممکن است مشکلات عاطفی مانند افزایش اضطراب و افسردگی وجود داشته باشد. همچنین کابوس دیدن غیر معمول نیست. گفتگو با نزدیکان می تواند به شما کمک کند و اگر مشکلات تان کم نشد می توانید از بخش صحتی کمک بگیرید. نزدیکان شما نیز می توانند به کمک ضرورت داشته باشند.
- کسانی که تحت مراقبت های ویژه قرار گرفته اند، خاطرات و تجربه های غیرواقعی دارند. این بدان معنا نیست که شما از یک مریضی روانی رنج می برید. در صورت تمایل می توانید با نزدیکان یا متخصصان مراقبت های صحتی برای دریافت کمک صحبت نمایید.
- هنگام مرخصی استعلاجی، باید این را به صاحب کار تان گزارش دهید. اگر بیکار استید باید چگونه مستقیم خود را به صندوق بیمه گزارش کنید. به یاد داشته باشید که برای دریافت پول بیماری به صندوق بیمه درخواست بدهید، در غیر آن هیچ غرامت دریافت نخواهید کرد.

اگر سوالی دارید یا به حمایت و کمک ضرورت دارید:

- اگر از خدمات مراقبت در منزل، مراقبت های صحتی در منزل کمک دریافت می کنید یا در خانه سالمندان زندگی می کنید: اگر سوالی دارید یا به حمایت و کمک ضرورت دارید در مرحله نخست با کارمندان آنجا تماس بگیرید.
 - اگر به کمک های عملی یا وسیله کمکی برای انجام کارهای روزمره در خانه ضرورت دارید: با کمون جای که زندگی می کنید به تماس شوید. معلومات تماس را می توانید در صفحه کمون یا از طریق زنگ زن به کمون می توانید دریافت کنید.
- اگر برای شروع ورزش به کمک ضرورت دارید، کمک برای افسردگی/ اضطراب، مشکل در بلع غذا، کاهش وزن خستگی جسمی یا روحی یا به مشوره و معلومات صحتی دیگر ضرورت دارید: با مرکز صحتی که در آنجا ثبت می باشید تماس بگیرید. معلومات تماس و معلومات بیشتر را در www.1177.se پیدا کنید.