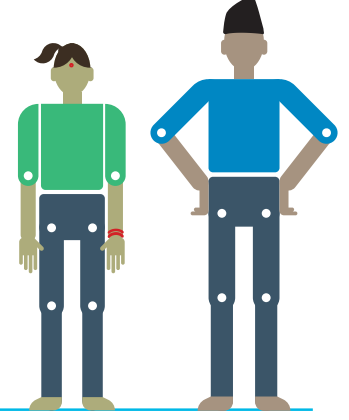


संक्रमणपछिको स्व-व्यवस्थापन तथा पुनःस्थापनाको लागि सहयोगी पुस्तिका



नाम :

डिस्चार्ज मिति :

उपचार गरिएको अस्पताल :

पुस्तिका उपलब्ध गराउने स्वास्थ्यकर्मी :

स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीको नाम तथा सम्पर्क :



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
उपचारात्मक सेवा महाशाखा

“This translation was not created by the WHO Regional Office for Europe. WHO Regional Office for Europe is not responsible for the content or accuracy of this translation.

The original English edition shall be the binding and authentic edition : Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness, second edition.

Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021”

यो अनुवाद यूरोपका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनको क्षेत्रीय कार्यालयले गराएको होइन । यो अनुवादको विषयवस्तु वा सटीकताका लागि यूरोपका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनको क्षेत्रीय कार्यालय जिम्मेवार छैन ।

अङ्ग्रेजी विषयवस्तु बाध्यकारी र वास्तविक संस्करण हो । संक्रमणपछिको स्व-व्यवस्थापन तथा पुनःस्थापनाको लागि सहयोगी पुस्तिका : कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित बिरामीपछिको स्व-व्यवस्थापन, दोस्रो संस्करण ।

कोपनहेगन : यूरोपका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनको क्षेत्रीय कार्यालय, २०२१

यो पुस्तिका कसका लागि हो ?

यो पुस्तिकाले कोभिड-१९को सङ्क्रमणबाट निको हुँदै गरेका वयस्कहरूलाई सुझाव तथा सहयोग उपलब्ध गराउँछ । यो पुस्तिका बिरामी भएर अस्पताल भर्ना भएका व्यक्तिहरूले अस्पतालबाट फर्केपछि र अस्पतालमा भर्ना हुनु नपर्ने समुदायमा रहेका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्न सक्नेछन् । यस पुस्तिकाले स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट प्राप्त हुने उपचारमा पूरकको काम गर्दछ ।

यस पुस्तिका कोभिड-१९ बाट निको हुँदै गरेका व्यक्तिहरूसँगको सहकार्यमा पुनःस्थापनामा कार्यरत पेशाकर्मीहरूले तयार पारेका हुन् । पठनपाठनको सहजताका लागि सन्दर्भ सामग्रीहरू नराखिएको भए पनि यसमा उपलब्ध सुझाव तथा सल्लाह प्रमाणमा आधारित छन् । कोभिड-१९बाट निको भएपछिका अवस्थाका बारेमा हामीलाई धेरै कुरा अभूँ थाहा छैन, तर पनि प्रमाणहरू तीव्र गतिमा बाहिर आइरहेका छन् ।

दैनिक क्रियाकलापमा असर गर्ने गरी कोभिड-१९ का कारण दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या तथा लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् । केही अवस्थामा यस्ता समस्याहरू १२ हप्ताभन्दा बढी समयसम्म रहन सक्छन्, जसलाई कोभिड-१९को अवस्था, दीर्घ कोभिड वा कोभिड-१९ पछिका लक्षणहरू पनि भनिन्छ । समयसँगै यस्ता लक्षणहरू बिस्तारै कम हुँदै जान्छन् । यो पुस्तिकाले यस्ता साभ्का लक्षणहरूलाई आफैँले व्यवस्थापन गर्ने व्यावहारिक सल्लाहहरू उपलब्ध गराउँछ । यदि कुनै लक्षण थप गम्भीर बनेमा वा समय बित्दै जाँदा पनि कम नभएमा स्वास्थ्यकर्मीले समीक्षा गर्नुपर्ने हुन्छ ।

तपाईं यो पुस्तिकामा आफूलाई सबैभन्दा बढी सहयोग चाहिने लक्षणहरूका बारेमा पढ्न शुरू गर्दै क्रमशः स-साना चरणहरू पढ्न सक्नुहुन्छ ।

साथै, चिकित्सक तथा पुनःस्थापनासम्बन्धी पेशाकर्मीहरूले तपाईंका लागि यो पुस्तिका थप सान्दर्भिक बनाउन सल्लाह दिन सक्छन् । पुस्तिकामा उपलब्ध गराइएका सल्लाहले व्यक्तिगत रूपमा तोकिएका कुनै पनि पुनःस्थापनाका कार्यक्रम वा स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंका लागि दिएको सल्लाहलाई विस्थापित गर्नु हुँदैन ।

तपाईं सन्चो हुनका लागि तपाईंका परिवारजन तथा साथीभाइहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन् । त्यसैले उनीहरूलाई पनि यो पुस्तिका उपलब्ध गराउँदा सहयोगी हुन सक्छ ।

यस पुस्तिकाले निम्न विषयहरूको जानकारी उपलब्ध गराएको छ :

	स्वास्थ्यकर्मीहरूको तत्काल सहयोग चाहिने 'रातो चिन्ह'	२.
	सास फेर्न गाह्रो हुने समस्याको व्यवस्थापन	३.
	शारीरिक गतिविधि तथा व्यायाम	६.
	ऊर्जाको सञ्चिति तथा थकान व्यवस्थापन	१२.
	आवाजमा देखिने समस्याको व्यवस्थापन	१४.
	निल्ले समस्याको व्यवस्थापन	१६.
	गन्ध, स्वाद हराउने समस्या तथा पोषण	१७.
	एकाग्रता, स्मरण र स्पष्ट सोच्ने कुरासँग सम्बन्धित समस्याको व्यवस्थापन	१९.
	तनाव, एन्जाइटी (आत्तिने) वा डिप्रेसन (उदासीनता) र निद्रासम्बन्धी समस्याहरूको व्यवस्थापन	२१.
	दुखाइको व्यवस्थापन	२३.
	काममा फर्किन सहयोग	२४.
	लक्षणको अनुगमन तालिका	२५.



स्वास्थ्यकर्मीहरूको तत्काल सहयोग चाहिने 'रातो चिन्ह'

कोभिड-१९बाट निको हुँदै गर्दा चिकित्सकको तत्काल सल्लाह आवश्यक पर्ने स्वास्थ्यसम्बन्धी केही जटिलताहरू आउन सक्छन् । यदि तपाईंमा कुनै प्रकारका जटिल लक्षणहरू (Red Flag) 'रातो चिन्ह' देखा परेमा चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ :

- सानो काम गर्दा पनि तपाईंको सास फुल्ने हुन्छ र पृष्ठ ५ मा दिइएका कुनै पनि आसनले पनि यो समस्या कम हुँदैन,
- आराम गर्दा तपाईंको सास फुल्ने कुरामा परिवर्तन हुन्छ र पृष्ठ ७ मा दिइएका सास नियन्त्रण गर्ने विधिहरूको प्रयोगले पनि अवस्था राम्रो हुँदैन,
- तपाईंको छाती दुख्छ, मुटुको धड्कनको गति बढ्छ वा कुनै आसन, व्यायाम वा कुनै गतिविधि गर्दा रिंगटा लाग्छ,
- तपाईं भनै धेरै अलमलिनु हुन्छ वा बोल्दा वा कुरा बुझ्नु पर्दा तपाईंलाई समस्या पर्छ, र/वा
- तपाईंको व्यग्रता वा मनस्थिति बिग्रिन्छ वा तपाईंलाई आफैलाई चोट पुऱ्याउने प्रकारका सोच आउँछन् ।

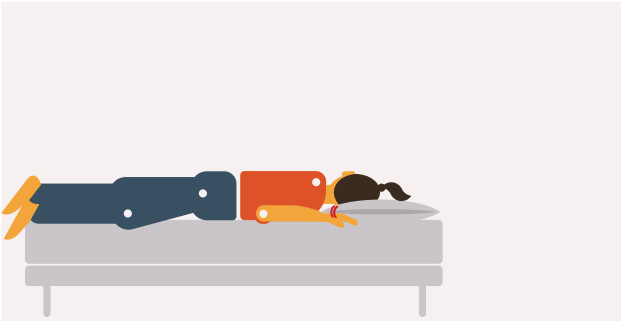


सास फेर्न गाह्रो हुने समस्याको व्यवस्थापन

अस्पतालको बसाइपछि स्वाँस्वाँ हुने समस्याको अनुभव गर्नु सामान्य हो । अस्वस्थ हुँदा तपाईंले गुमाउने शारीरिक बल तथा तन्दुरुस्ती र तपाईंको विरामी अवस्थाले पनि सजिलै स्वाँस्वाँ हुन सक्छ । स्वाँस्वाँ हुनाले चिन्ता बढाउँछ र फलस्वरूप स्वाँस्वाँ हुने समस्यालाई भन् जटिल बनाउन सक्छ । त्यसैले शान्त बस्ने र स्वाँस्वाँको व्यवस्थापन गर्ने तरिका सिक्दा धेरै उपयोगी हुनेछ । चरणबद्ध रूपमा आफ्नो क्रियाकलाप र व्यायाम बढाउँदै जाँदा तपाईंको स्वाँस्वाँ हुने समस्यामा सुधार आउनेछ । साथै तल दिइएका आसन र तरिकाहरूले पनि स्वाँस्वाँ हुने अवस्थाको व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नेछ ।

स्वाँस्वाँ हुने समस्यालाई सहज बनाउने आसनहरू

तपाईंको स्वाँस्वाँ कम गर्न मद्दत गर्ने केही आसनका उदाहरण यहाँ दिइएका छन् । कुन आसनले आफूलाई लाभ प्रदान गर्छ भन्ने थाहा पाउन प्रत्येक आसन गरेर हेर्नुहोस् । यी कुनै पनि आसनमा रहँदा श्वासप्रश्वासलाई सजिलो बनाउन पेज नं ५ मा वर्णन गरिएका सास फेर्ने तरिकाहरू पनि गरेर हेर्न सक्नुहुन्छ ।



घोप्टो परेर सुत्ने

आफ्नो पेटको बलमा वा घोप्टो परेर सुत्दा, सास फुल्ने समस्या कम गर्न सहयोग पुग्छ । यो आसन सबैका लागि सजिलो नहुन सक्छ, तर एकपटक प्रयास गर्नुपर्ने आसन हो ।



शारीरिक क्रियाकलाप तथा व्यायाम

कोभिड-१९का कारण अस्पताल वा घरमा धेरै समयसम्म रहँदा तपाईंको मांसपेशीको बल तथा सहनशक्तिमा धेरै कमी आउन सक्छ । तपाईंको मांसपेशीको बल तथा सहनशक्तिलाई पुनः प्राप्त गर्न व्यायाम महत्वपूर्ण हुन्छ । तर यो सुरक्षित हुनुपर्छ र कोभिड-१९का अन्य लक्षणसँगै यसको व्यवस्थापन गरिनुपर्छ ।



अगाडि ढल्केर बस्ने

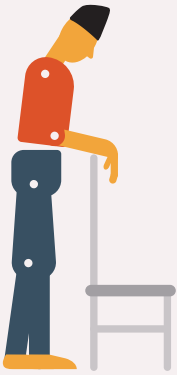
कुर्सीमा बसेर, कम्मरदेखि भुकाउँदै टाउको र घाँटीलाई टेबल माथिको सिरानीमा र हातलाई टेबलमा अड्याउनुहोस् ।

सिरानी विना पनि यो विधि प्रयास गर्न सकिन्छ ।



अगाडि भुकेर बस्ने (अघिल्लिर टेबल नराखी)

कुर्सीमा बसेर, अगाडि भुक्नुहोस्, हातलाई तिघ्रा / काखमा वा कुर्सीको हात राख्ने ठाउँमा अड्याउनुहोस् ।



अगाडितिर भुकेर उभिने

उभिँदा अघिल्लिर कुनै स्थिर / नहल्लने वस्तुको सहारा लिएर भुक्नुहोस् ।



ढाड अड्याएर उभिने

पछ्याडि ढल्केर ढाड भित्तामा अड्याउनुहोस्, हात दुवै छेउतिर सीधा राख्नुहोस् । पैताला भित्ताभन्दा एक फुट अगाडि र अलिकति फैलाएर राख्नुहोस् ।

सास फेर्ने तरिका



१. नियन्त्रित श्वासप्रश्वास विधि

यो विधिले तपाईंलाई आराम दिलाउनका साथै श्वासप्रश्वास नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्नेछ :

- सहज आसनमा बस्नुहोस् । बस्दा कुनै चिजको सहारा लिनुहोस् ।
- एउटा हात छातीमा र अर्को हात पेटमा राख्नुहोस् ।
- तपाईंलाई आराम महसुस हुन्छ भने आँखा बन्द गर्नुहोस् (नत्र खुलै छाड्नुहोस्) र श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।
- नाकबाट बिस्तारै सास भित्र लिने र मुखबाट फाल्ने गर्नुहोस् (नाकबाट सास लिन कठिन भएमा मुखबाट लिने र मुखबाटै फाल्ने) ।
- तपाईंले सास फेर्दा छातीमा राखेको हातभन्दा पेटमा राखेको हात धेरै उठेको महसुस गर्नुहुनेछ । सकेसम्म बिस्तारै, सहज रूपमा र एकै नासले सास फेर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।



२. लामो/गहिरो श्वासप्रश्वास विधि

धेरै गाह्रो हुने वा स्वाँस्वाँ बनाउने क्रियाकलाप गर्दा (जस्तै : सिँढी चढ्दा वा पहाड उक्लँदा) यो विधि अभ्यास गर्नु उपयोगी हुनेछ । याद राख्नुहोस् यो विधिमा हतार गर्नु हुँदैन ।

- धेरै थकित वा सास फेर्ने गाह्रो नभईकन सजिलै गर्न सकिने गरी क्रियाकलापलाई स-साना भागमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- क्रियाकलाप शुरु गर्नुभन्दा पहिला लामो सास लिनुहोस् (जस्तै सिँढी वा उकालो चढ्नुभन्दा पहिले) ।
- क्रियाकलाप गर्दै गर्दा सास छाड्नुहोस् (जस्तै: उकालो वा सिँढी चढ्दै गर्दा) ।
- नाकबाट सास लिने र मुखबाट फाल्ने गर्दा धेरै लाभदायी हुनेछ ।



शारीरिक गतिविधि तथा व्यायाम

कोभिड-१९का कारण अस्पताल वा घरमा धेरै समयसम्म रहँदा तपाईंको मांसपेशीका क्षमता तथा सहनशक्तिमा उल्लेखनीय ह्रास आउन सक्छ। तपाईंको मांसपेशीको क्षमता तथा सहनशक्तिलाई पुनः प्राप्त गर्न व्यायाम महत्वपूर्ण हुन्छ। तर यो सुरक्षित हुनुपर्छ र कोभिड-१९का अन्य लक्षणसँगै यसको व्यवस्थापन गरिनुपर्छ।

एकछिनको व्यायामपछि नै तपाईंको थकान वा अन्य लक्षणहरू भन्ने कडा हुनसक्छन् (जस्तै: लड्खडाउनु वा भन्ने कमजोर हुनु)। यसलाई वैज्ञानिक शब्दावलीमा 'पोष्ट-एक्जर्सन मलैज' (Post-exertion malaise) वा छोटकरीमा पीईएम भनिन्छ। यस्तो कमजोरी सामान्य रूपमा शारीरिक वा मानसिक कसरत गरेको केही घण्टा वा दिनहरूसम्म रहन्छ। निको हुन २४ घण्टा वा सोभन्दा बढी समय लाग्छ र यसले तपाईंको ऊर्जाको स्तर, एकाग्रता, निद्रा तथा स्मरण शक्तिलाई असर गर्नसक्छ, र मांसपेशी/जोर्नीमा दुखाइ र रुघा खोकीको लक्षण पनि देखिनसक्छ।

यदि तपाईंलाई पीईएम भएमा, त्यस्ता प्रकारका व्यायाम तथा गतिविधिहरू गर्नु हुँदैन र शक्ति सञ्चय गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई पीईएम भएन भने, आफ्नो तन्दुरुस्ती बढाउन कसरत वा व्यायामको स्तर बिस्तारै बढाउन सक्नुहुन्छ। आफ्नो गतिविधिको स्तर बिस्तारै बढाउन तपाईंले 'बोर्ग रेटिङ अफ पर्सिभ्ड एक्जर्सन' (Borg Rating of Perceived Exertion (RPE)) वर्गीकरण अनुपात सिआर-१०को क्रमाङ्क (अर्को पृष्ठमा हेर्नुहोस्) लाई सामान्य मार्गदर्शनको रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। ० (कुनै दबाव नपर्ने) देखि १० (अत्यधिक दबाव पर्ने) सम्मको यो क्रमाङ्क तपाईंले कति दबाव महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने विषयको व्यक्तिगत लेखाजोखा हो।

भिन्न भिन्न व्यक्ति वा समयमा उस्तै शारीरिक गतिविधिको दबाव भिन्न भिन्न हुन्छ। उदाहरणका लागि, बिस्तारै हिँड्नुलाई आरपीई १ (एकदमै हलुका) क्रमाङ्क दिन सकिन्छ, तर यसलाई अर्को व्यक्तिले वा तपाईंले नै अर्को कुनै दिनमा ४ क्रमाङ्क (केही गाह्रो) दिन सक्नुहुन्छ। आफ्नो अवस्थाको अनुगमन गर्न तथा आफ्नो गतिविधिको स्तर कसरी बढाउने भन्ने विषयमा आफूलाई मार्गनिर्देशत गर्न तपाईंले आफ्नो दैनिक गतिविधि र तिनको आरपीई क्रमाङ्कको टिपोट गर्न सक्नुहुन्छ।

बोर्ग सिआर-१०		चरणहरू				
क्रमाङ्क	दबाबको स्तर	१	२	३	४	५
०	आराम/शून्य दबाब	१	२	३	४	५
१	एकदमै सजिलो/एकदमै हलुका					
२	सजिलो/धेरै हलुका					
३	मध्यम/हलुका					
४	अलिकति गाह्रो					
५	गाह्रो (भारी)					
६						
७	धेरै गाह्रो					
८						
९	एकदमै गाह्रो					
१०	अत्यधिक गाह्रो					

व्यायामका चरणहरू

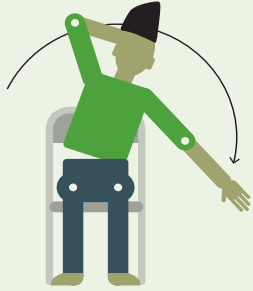
तपाईंले पूर्ण रूपमा व्यायाम गर्नुअघि पाँच चरणको पालना गर्नु लाभदायक हुन्छ । तलका खण्डहरूले यी चरणहरूको व्याख्या र गतिविधिका लागि सुझाव प्रस्तुत गरेका छन् । एउटाबाट अर्को चरणमा जानुअघि एउटा चरणमा कम्तीमा सात दिन बिताउनुहोस् । यदि कुनै चरण तपाईंलाई गाह्रो लागेमा वा लक्षणहरू भन्ने बिग्रिएमा त्यो चरण छोडेर पछाडिको चरणमा फर्कनुहोस् । तपाईंलाई छाती दुख्ने वा रिंगटा लाग्ने जस्ता कुनै खतराका लक्षण (Red Flag) देखिएमा तत्कालै व्यायाम रोक्नुहोस् र चिकित्सकको सल्लाह नलिई पुनः शुरू नगर्नुहोस् ।

चरण १

व्यायाम पुनः शुरू गर्नका लागि तयारी (तपाईंको आरपीई क्रमाङ्क ०-१)

केही उदाहरण: सासको नियन्त्रित व्यायाम (पृष्ठ ३ हेर्नुहोस्), हलुका हिँडाइ, तन्किने र सन्तुलन मिलाउने व्यायामहरू । यदि यीमध्ये कुनैमा पनि तपाईंको आरपीई क्रमाङ्क १ भन्दा तल छ भने ती व्यायामलाई यो चरणमा निरन्तरता नदिनुहोस् ।

मांसपेशी तन्काउने व्यायाम बसेर वा उठेर गर्न सकिन्छ । यस्तो व्यायाम बिस्तारै गर्नुपर्छ, र प्रत्येक मांसपेशीलाई १५-२० मिनेटसम्म तन्काउनुपर्छ ।



छेउतिर तन्कने :

दाहिने हात र पाखुरा माथितिर लैजानुहोस् र त्यसपछि देब्रेतिर बिस्तारै भुक्नुहोस् । शरीरको दाहिने भागतिर तन्केको महसुस गर्नुहुनेछ । शुरूको अवस्थामा फर्कनुहोस् र सोही विधि अर्कोतिरबाट पनि गर्नुहोस् ।



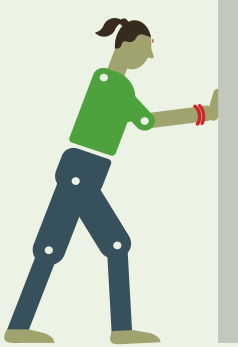
काँध तन्काउने :

हातलाई अगाडितिर ल्याउनुहोस् । हातलाई सीधा राखेर यसलाई काँधको उचाइसम्म शरीरतिर घुमाउनुहोस् । अर्को हात प्रयोग गरेर यसलाई छातीतिर टाँस्ने कोसिस गर्नुहोस् । तपाईंले काँधको भाग तन्किएको महसुस गर्नुहुनेछ । शुरूको अवस्थामा फर्कनुहोस् र सोही विधि अर्कोतिरबाट पनि गर्नुहोस् ।



तिघ्राको पछाडितिर (ह्यामस्ट्रिङ) :

कुर्सीको छेउमा बस्नुहोस् । ढाड सीधा राख्नुहोस् र पैतालालाई भुइँमा अड्याएर समतल हुनेगरी राख्नुहोस् । एउटा खुट्टालाई अगाडि तेर्स्याउनुहोस्, कुर्कुच्चा भुइँमा अडिएको हुनुपर्नेछ । हातहरूलाई अर्को तिघ्रामा अड्याएर सहाराको रूपमा राख्नुहोस् । जबसम्म तपाईंलाई तेर्स्याएको खुट्टाको पछाडितिर तन्किएको महसुस हुँदैन, तबसम्म अग्लो हुनेगरी बस्दै कम्मरलाई सकेसम्म बिस्तारै अगाडितिर सीधा भुक्नुहुँदा जानुहोस् । शुरूको आसनमा फर्कनुहोस् र सोही विधि अर्कोतिरबाट पनि गर्नुहोस् ।



खुट्टाको तल (पिँडौला) :

खुट्टा फैलाएर भित्तातिर वा आडको लागि कुनै बलियो कुरामा भुक्दै उभिनुहोस् । शरीरलाई सीधा राख्नुहोस् र एउटा खुट्टा एक कदम पछाडि सार्नुहोस् । दुवै पैताला अगाडि फर्किएको हुनुपर्छ । अगाडिको घुँडा खुम्च्याउनुहोस्, पछाडिको खुट्टा सीधा नै राख्नुहोस् र कुर्कुच्चा भुइँमैहुनुपर्छ । तपाईंले पिँडौलामा तन्काइ महसुस गर्नुहुनेछ । अब शुरूको आसनमा फर्कनुहोस् र सोही विधि अब अर्को खुट्टाले गर्नुहोस् ।



तिघ्राको अधिल्लतिर (क्वाड्स) :

सीधा उभिनुहोस्, सहाराको लागि कुनै स्थिर वस्तुमा समात्नुहोस् । एउटा खुट्टालाई पछाडि खुम्च्याउनुहोस् । हातले भ्याउँछ भन्ने खुट्टातिरकै हातले गोलीगाँठो वा खुट्टाको पछाडि भाग समात्नुहोस् । अगाडिको तिघ्रा तन्किएको महसुस नहुन्जेल खुट्टालाई पछाडि पुट्टासम्म लैजानुहोस् । घुँडाहरू नजिकै राख्नुहोस् र ढाड सीधा राख्नुहोस् । अबश शुरूको आसनमा फर्कनुहोस् र सोही विधि अर्को खुट्टाले गर्नुहोस् ।

चरण २

हलुका गतिविधि (तपाईंको आरपीई क्रमाङ्क २-३)

उदाहरण : हिँड्ने, घर/बगैँचाका हलुका काम । यदि यीमध्ये कुनै पनि व्यायामका लागि तपाईंको आरपीई क्रमाङ्क ३ भन्दा बढी छ भने उक्त व्यायाम यो चरणमा नगर्नुहोस् ।

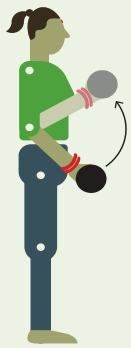
यदि तपाईंले २-३ सम्मको आरपीई (क्रमाङ्कलाई) सहन सक्नुहुन्छ भने यी व्यायाममा बिताउने समय तपाईंले दैनिक १०-१५ मिनेटको दरले बढाउन सक्नुहुन्छ । अर्को चरणमा जानुअघि यो चरणमा तपाईंले सोही व्यायाम नियमित रूपमा पोष्ट-एक्जर्सन मलैज (पीईएम) PEM कम्तीमा सात दिनसम्म गर्नुपर्छ ।

चरण ३

अलिकति गाह्रो व्यायाम (तपाईंको आरपीई क्रमाङ्क ४-५)

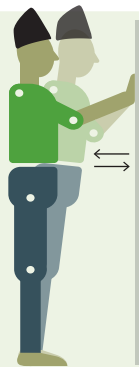
उदाहरणहरू : फुर्तिलो हिँडाइ, भन्याड चढ्ने तथा ओर्लने, हलुका कुद्ने (जगिड), भुक्न शुरू गर्ने, गतिरोध व्यायाम (पुस अप जस्ता) । यदि यीमध्ये कुनै पनि व्यायामका लागि तपाईंको आरपीई क्रमाङ्क ५ भन्दा बढी छ भने उक्त व्यायाम यो चरणमा नगर्नुहोस् ।

पाखुरा तन्काउने व्यायामका केही उदाहरण



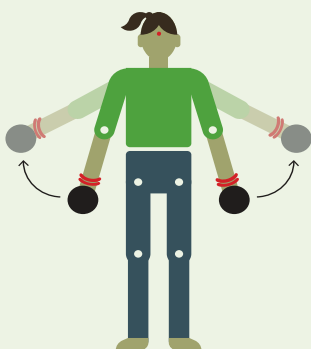
हात खुम्च्याउने

पाखुरालाई शरीरभन्दा बाहिर पारेर र हत्केलालाई माथितिर फर्काउँदै दुवै हातमा खानाको बट्टा जस्ता कुनै सामान (तौल) लिनुहोस् । आफूले लिने तौल शुरूवाती चरणमा कुनै बल प्रयोग नगरी पूर्ण गतिविधि गर्न सक्ने तपाईंको क्षमतामा निर्भर रहन्छ । तपाईंको हातको तल्लो भागलाई कुहनो खुम्चिने गरी विस्तारै माथि उठाउनुहोस् र तौललाई आफ्नो कुमतिर ल्याउनुहोस्, र विस्तारै तल लानुहोस् । तपाईंले यो व्यायाम बसेर वा उठेर गर्न सक्नुहुन्छ ।



भित्तामा गरिने पुस अप

हातलाई कुमको उचाइमा औँलालाई कुनै भित्तामा माथितिर फर्काई सीधा पारेर राख्नुहोस् र खुट्टालाई भित्ताभन्दा ३० सेन्टिमिटरको दूरीमा राख्नुहोस् । शरीरलाई विस्तारै कुहनो खुम्च्याउँदै भित्तातिर लैजानुहोस्, र फेरि भित्ताबाट विस्तारै पाखुरा सीधा नहुँदासम्म पछाडि लैजानुहोस् ।



पाखुरालाई दायाँ-बायाँ तन्काउने

पाखुरालाई दायाँ-बायाँ राख्दै र हत्केला माथितिर फर्काउँदै आफ्नो हातमा केही भार लिनुहोस् । आफूले लिने तौल शुरूवाती चरणमा कुनै बल प्रयोग नगरी पूर्ण गतिविधि गर्न सक्ने तपाईंको क्षमतामा निर्भर रहन्छ । दुवै हातलाई माथितिर लैजानुहोस् (तर कुमको स्तरभन्दा माथि लैजानुहुँदैन), र विस्तारै तल झार्नुहोस् ।



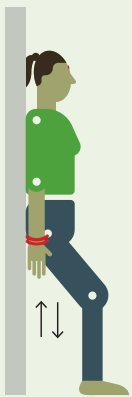
बस्ने र उठ्ने

खुट्टा र कम्मरलाई फैलाएर बस्नुहोस् । हातलाई छेउतिर वा छातीमा क्रस गरेर राख्नुहोस् । बिस्तारै उठ्नुहोस् र यो आसनमा ३ गणना गर्दासम्म बस्नुहोस् । त्यसपछि बिस्तारै कुर्सीमा बस्नुहोस् । पैतालाले भुइँमा टेकेको हुनुपर्छ । हातको सहारा नलिईकन कुर्सीबाट उठ्न सक्नुहुँदैन भने अलिक अग्लो कुर्सी लिनुहोस् । अभै पनि कठिन भएमा हातको सहाराले उठ्न सक्नुहुन्छ ।



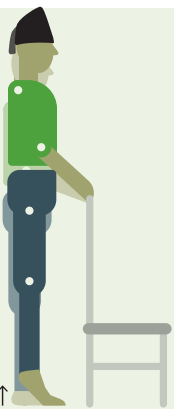
घुँडालाई तन्काउने वा सीधा बनाउन

पैतालालाई सीधा राखेर कुर्सीमा बस्नुहोस् । एउटा खुट्टाको घुँडालाई तन्काउनुहोस् र केहीवेरसम्म खुट्टा सीधा तन्काएर नै राख्नुहोस् । त्यसपछि बिस्तारै तल भार्नुहोस् । अर्को खुट्टाले पनि त्यस्तै विधि गर्नुहोस् । खुट्टालाई तन्काएर राख्ने समय बढाउनुहोस् । बिस्तारै तीनसम्म गणना गर्न सक्नुहुन्छ ।



उठबस गर्ने

भित्तामा वा अन्य स्थिर सतहमा ढाड अड्याएर उभिनुहोस्, पैतालालाई केही फैलाएर राख्नुहोस् । खुट्टालाई भित्ताभन्दा एक फिटको दूरीमा राख्नुहोस् । हातलाई नहल्लिने कुर्सीको पछाडिको भागमा पनि राख्न सक्नुहुन्छ । ढाडलाई भित्तामा अड्याउँदै वा कुर्सीमा हातले समाउँदै बिस्तारै घुँडालाई केही खुम्च्याउनुहोस् । तपाईंको ढाड भित्तामा चिप्ल्दै तल सार्नुपर्छ । कम्मरलाई घुँडाभन्दा माथि हुनेगरी राख्नुहोस् । केहीवेर रोकिनुहोस् । त्यसपछि बिस्तारै घुँडालाई सीधा बनाउनुहोस् ।



कुर्कुच्चा उठाउने

आफ्नो सन्तुलन मिलाउन स्थिर सतहमा हात राख्नुहोस् । तर त्यसमा ढल्कन हुँदैन । बिस्तारै कुर्कुच्चा उठाउँदै औंलाहरूले मात्र टेक्नुहोस् अनि बिस्तारै कुर्कुच्चाले भुइँमा टेक्नुहोस् ।

चरण ४

समन्वय र सञ्चालन सीपसहितको गाढो व्यायाम (तपाईंको आरपीई क्रमाङ्क ५-७)

केही उदाहरण : दौडने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने र नाच्ने । यदि यीमध्ये कुनै पनि व्यायाम गर्दा तपाईंको आरपीई ७ भन्दा बढी छ भने उक्त व्यायाम यो चरणमा नगर्नुहोस् ।

चरण ५

आफ्नो आधारभूत व्यायाममा फर्किनुहोस् (तपाईंको आरपीई क्रमाङ्क ८-१०)

अब तपाईं कोभिड-१९ को सङ्क्रमण हुनुपूर्वको आफ्नो नियमित व्यायाम/खेलकुद/गतिविधिमा फर्कन सक्नुहुन्छ ।

कुनै पनि व्यायाम पीडादायी हुनु हुँदैन । यदि व्यायामको दौरान शरीरको कुनै भाग दुखेमा, छर्ती दुखेमा, कमजोर महसुस भएमा वा रिंगटा लागेमा व्यायाम तत्कालै रोक्नुहोस् । चिकित्सकको सल्लाहबिना व्यायाम पुनः शुरू नगर्नुहोस् ।



ऊर्जाको सञ्चिति तथा थकान व्यवस्थापन

कोभिड-१९ बाट निको हुँदै गरेका व्यक्तिहरूमा सबैभन्दा बढी देखिने समस्या थकान हो । यसलाई अत्याधिक शारीरिक तथा मानसिक थकान महसुस हुने अवस्थाको रूपमा व्याख्या गरिन्छ ।

शारीरिक थकान : तपाईंलाई थकाइ महसुस हुने तथा शरीर अति नै गहुँझो लाग्ने हुन सक्छ र साना गतिविधि गर्न पनि अत्यधिक ऊर्जा चाहिन सक्छ ।

मानसिक र बौद्धिक थकान : थकाइ महसुस हुँदा सोच्ने, एकाग्र हुने वा नयाँ जानकारी लिने कुरामा गाह्रो हुनसक्छ र तपाईंको स्मरण शक्ति र सिकाइमा असर पुग्नसक्छ । सामान्य शब्दको खोजी तथा समस्याको समाधान गर्न पनि तपाईंलाई गाह्रो हुनसक्छ ।

थकानको कारण आफ्ना सामान्य कामले पनि तपाईं शिथिल बन्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको थकानको स्तर हप्ता, दिन वा घण्टा-घण्टामा परिवर्तन हुनसक्छ । एकदमै थकाइ लाग्ने भएकाले वा सानो कामले पनि आफूलाई शिथिल बनाउँछ भनेर तपाईंलाई केही गर्न पनि मन नलाग्नु सक्छ । यो शिथिलता आफ्ना परिवारजन, साथीभाइ र सहकर्मीहरूलाई बताउन तपाईंलाई अप्ठेरो लाग्न सक्छ ।

आफ्नो थकानको सामना तथा व्यवस्थापन गर्दा तपाईंको थकान र यसले पार्ने प्रभाव अरूलाई बुझाउनु हुन्छ भन्ने कुराले ठूलो प्रभाव पार्नसक्छ ।

गति नियन्त्रण

गति नियन्त्रण तपाईंलाई थकित बनाउने कार्यलाई नियन्त्रण गर्न र लक्षणहरूलाई थप बिग्रिन नदिई आफ्ना गतिविधिको व्यवस्थापन गर्ने रणनीति हो । तपाईंले आफ्नो वर्तमान क्षमताले धान्ने गरी तथा 'कार्यहरू बढी नगर्ने' गरी आफ्नो गतिविधिलाई लचिलो बनाउनु पर्छ । त्यसपछि तपाईंको गतिविधिको स्तर समयसँगै तपाईंको ऊर्जाको स्तर बढेसँगै र लक्षणहरूमा सुधार आएसँगै नियन्त्रित तरिकाले बढाउन सकिन्छ ।

गति नियन्त्रण गरेर तपाईंले निम्न कुराको सुनिश्चितता गर्नुहुन्छ :

- आफूमाथि पर्ने दबावलाई नियन्त्रण गर्न

- यी दबावहरू तपाईंको वर्तमान कार्यक्षमताभित्र छन् भनेर सुनिश्चित गर्न
- तपाईंको निको हुने प्रक्रिया अघि बढ्दै जाँदा यी दबावप्रति आफ्नो शरीर तथा दिमागलाई नियमित तथा नियन्त्रित तरिकाले पेश गर्न ।

पहिलो कुरा त, तपाईंले नलड्खडाई वा पुनः कमजोर नभई कति गतिविधि गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सोच्नु हो । आफूलाई अरूसँग तुलना नगर्नु वा आफूले पहिले कति गर्न सक्थे भनेर नसोच्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसबाट तपाईंले आफूले गर्नसक्ने आधारभूत गतिविधि निर्धारण गर्न सक्नुहुन्छ । यो गतिविधि भनेको तपाईंले सुरक्षित रूपमा दैनिक गर्नसक्ने गतिविधि हो ।

प्राथमिकता निर्धारण

जब तपाईंमा केही गर्ने शक्ति कम हुन्छ, तपाईंले गतिविधिहरूमा खर्च गर्ने शक्ति तपाईंका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन् भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्ने हुन्छ । तपाईंको दिनचर्यामा कस्ता प्रकारका गतिविधि आवश्यक हुन्छन् भनेर पहिचान गर्न— अर्थात् तपाईंले ‘गर्नेपर्ने’ गतिविधि तथा तपाईंलाई ‘गर्न मन लागेका’ गतिविधि, कुन गतिविधि अर्कै समय वा दिनमा गर्न सकिन्छ र कुन गतिविधिमा तपाईंलाई कसैको सहयोग आवश्यक पर्छ भनेर पहिचान गर्न पनि सहयोगी हुनसक्छ ।

योजना

आफ्नो दिनचर्या वा एक हप्ताका लागि गतिविधिका लागि योजना बनाउँदा आफ्ना सबै गतिविधिलाई एकै दिनमा समेट्नुभन्दा पनि सम्भव भएसम्म विभाजन गर्नुहोस् । तपाईंसँग सबै भन्दा बढी ऊर्जा हुने समयका बारेमा सोच्नुहोस् र त्यही समयमा सबैभन्दा बढी ऊर्जा लाग्ने गतिविधि गर्नुहोस् । **के गतिविधिहरूलाई एकै पटकमा नसक्ने गरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ? के एक पटकमा उदाहरणका लागि सबै घर सफा गर्नुको सट्टा एउटा कोठा मात्रै सफा गर्न सकिन्छ ?**

तपाईंले आफ्ना गतिविधिहरूको योजना बनाउँदा आफूलाई स्फूर्त बनाउन आराम तथा विश्राम गर्ने समयको पनि योजना बनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ । दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने जति समय विश्रामका लागि छुट्याउनुहोस् ।

गतिविधिको डायरी वा दैनिक योजना बनाउनाले तपाईंलाई आफ्नो क्रियाकलापको गति व्यवस्थापन गर्न तथा के गर्न मन लागेको छ र के गर्नुपर्ने छ, सोहीअनुसार प्राथमिकता निर्धारण गर्न सहयोग पुग्छ । सही तरिकाले गर्न केही पटक प्रयास गर्नुपर्ने हुनसक्छ, तर जब आफूले गर्नसक्ने सही स्तरको पहिचान गर्नुहुन्छ, त्यसपछि क्रियाकलाप बढाउनुपूर्व केही समयका लागि सोही स्तरलाई निरन्तरता दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।



आवाजमा देखिने समस्याको व्यवस्थापन

आवाजमा समस्या

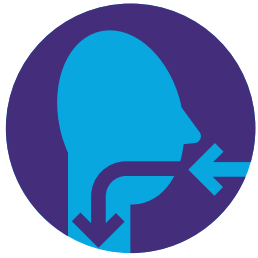
कोभिड-१९ले स्वर बस्न सक्छ, खोकी लागिरहन्छ र घाँटीमा कफ जम्न सक्छ । विशेषगरी अस्पतालमा रहँदा यदि तपाईंलाई भेन्टिलेटरमा राखिएको थियो भने (सास फेर्नका लागि नलीको प्रयोग गरिएको) तपाईंको आवाज कमजोर, सासैले बोल्ने जस्तो वा धोद्रो हुनसक्छ । तपाईंलाई बिरामी हुनु भन्दा पहिले तपाईंको घाँटी/सास फेर्नेमाथिल्लो भाग वरिपरिको वातावरणप्रति संवेदनशील भएको जस्तो महसुस हुन्छ । उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले कुनै कडा गन्ध सुँघ्नुभयो भने, यसले खोकी लाग्न सक्छ, घाँटीमा केहि अड्किए जस्तो वा सास फेर्ने गाह्रो हुनसक्छ । यदि तपाईंमा देखिएका लक्षणहरूमा समयसँगै सुधार भएनन् भने कृपया स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस् । आवाजमा देखिएको समस्याका लागि सुझाव—शरीरमा पानीको मात्रालाई राम्रो राख्नुहोस्, दिनभरि नै पानी पिइरहनुस्, आवाजमा दबाव नदिनुहोस्, कानेखुशी नगर्नुहोस्, किनभने यसले तपाईंको आवाजमा दबाव पुग्छ । आवाज ठूलो बनाउने वा चिच्याउने नगर्नुहोस् ।

आवाजसम्बन्धी समस्याका लागि सुझाव

- शरीरमा पानीको मात्रालाई राम्रो राख्नुहोस् । आवाजलाई सुचारु राख्न बेलाबेलामा पानी पिइरहनुहोस् ।
- आवाजलाई धेरै दबाव नदिनुहोस् । साउती आवाज ननिकाल्नुहोस् किनकि यसले तपाईंको रुद्र घण्टीमा तनाव ल्याउँछ । ठूलो स्वर गर्ने वा चिच्याउने नगर्नुहोस् ।
- १०-१५ मिनेटका लागि बाफ लिँदा (टाउकोलाई तौलियाले छोप्ने र उम्लेको पानीबाट आउने बाफ लिने) यसले तपाईंको गलामा हुने सुख्खापनमा राहत पुग्छ, र गला ओसिलो हुन्छ ।
- ग्यास्ट्राइटिस हुने (ग्यास्ट्रिक रिफ्लक्स वा एसिड रिफ्लक्स वा हिटबर्न) एकदमै सामान्य कुरा हो । त्यसैले खाना ढिलो खाने वा अपच हुने खानेकुरा खाने नगर्नुहोस् ।
- धूमपान नगर्नुहोस् ।
- बोल्न कठिन वा असहज भएमा कुराकानी गर्ने अन्य उपायहरू प्रयोग गर्नुहोस् । लेख्नुहोस्, मेसेज पठाउनुहोस् वा संकेतको प्रयोग गर्नुहोस् ।

लगातार खोकी लाग्ने समस्याका लागि सुझाव

- मुखबाट नभई नाकबाट सास फेर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- थोरै मात्रामा चिनी भएको उमालेको मिठाइहरू खानुहोस् ।
- 'खोकी रोक्ने व्यायाम' गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । तपाईंलाई खोकी लाग्न लागे जस्तो भएमा, मुख बन्द गरी हातले छोप्नुहोस् (खोकीलाई दबाउनुहोस्) । सासलाई रोक्ने वा घटाउने प्रयास गर्नुहोस्— एकछिन रोकिनुहोस् । जब तपाईं फेरि सास फेर्नुहुन्छ, विस्तारै नाकबाट सास लिने र छोड्ने गर्नुहोस् ।
- ग्यास्ट्राइटिसका कारण राति खोकी लागेमा कोल्टे फर्कनुहोस् वा अग्लो सिरानी राखी टाउको अलि उठाएर सुत्नुहोस् ।



निल्ले समस्याको व्यवस्थापन

खाना वा पानी निल्ला तपाईंलाई समस्या हुनसक्छ । खाना वा पानी निल्लमा सहयोग पुऱ्याउने मांसपेशीहरू कमजोर हुनसक्ने भएकाले यस्तो समस्या देखिन सक्छ । अस्पतालमा भेन्टिलेटरमा राखिएकाहरूका लागि, सास फेर्न लगाइने नलीका कारण तपाईंको घाँटी र कण्ठमा केही क्षति भएको र सुन्निएको हुनसक्छ ।

यदि तपाईंलाई निल्ल गाह्नो हुन्छ, भने निम्न तरिकाले सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् :

- **खाँदा वा पिउँदा ठाडो भएर बस्नुहोस् ।** सुतेर वा पल्टेर कहिल्यै नखानुहोस्, नपिउनुहोस् ।
- खानेकुरा खाइसकेपछि कम्तीमा ३० मिनेट **ठाडो नै रहनुहोस्** (बस्ने, उभिने वा हिँड्ने) ।
- कुन खानेकुरा निल्ल सजिलो हुन्छ, भन्ने थाहा पाउन **विभिन्न प्रकारका खानेकुरा** (साह्रो र गिलो, बाक्लो र पातलो) **खाएर हेर्नुहोस्** । नरम, चिप्लो वा रसिलो खानेकुरा शुरुमा खाँदा मद्दत पुग्न सक्छ, वा ठोस खानेकुरा मसिनो गरी चपाएर खाँदा सजिलो हुन्छ ।
- **खाना खाँदा वा पिउँदा नबोल्नुहोस्** किनभने यसले श्वास नली खुल्न सक्छ र खाना वा तरल पदार्थ श्वास नलीमा प्रवेश गर्न सक्छ ।
- अर्को गाँस वा पानीको घुट्टोको लिँदा मुख खाली हुनुपर्छ । आवश्यक परेमा फेरि निल्लनुहोस् ।
- एकै पटक धेरै खान कठिन भए वा नसक्ने भए खानेकुरा **थोरै थोरै गरेर पटक पटक खानुहोस्** ।
- खाना खाँदा वा भोलिलो पदार्थ पिउँदा तपाईंलाई **खोकी लाग्छ वा सर्किन्छ** भने, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस्, किनभने खाना वा तरल पदार्थ गलत मार्ग समात्दै फोक्सोतिर पनि गइरहेको हुनसक्छ ।
- दाँत माँभेरेर र पर्याप्त मात्रामा पानी पिएर आफ्नो **मुख सफा राख्नुहोस्** ।



गन्ध, स्वाद हराउने समस्या तथा पोषण

कोभिड-१९ले तपाईंको भोक लाग्ने प्रक्रिया तथा तौलमा विभिन्न प्रकारले असर गर्दछ। यदि तपाईं अस्पतालमा उपचार गराएर आउनुभएको छ भने तौल कम भएको हुनसक्छ। गतिशील हुनुहुन्छ भने तपाईंको तौल नचाहँदा नचाहँदै पनि बढ्नसक्छ। त्यसैले स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन राम्रो पोषण तथा पर्याप्त मात्रामा पानी/भोलिलो पदार्थ पिउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

स्वस्थ र सन्तुलित खाना खानुहोस्

स्वस्थ खानामा निम्न कुरा पर्छन् :

- फलफूल, तरकारी, गेडागुडी (जस्तै दाल र बोडी), बदाम र पूर्ण अन्न (जस्तै प्रशोधन नगरिएको मकै, कोदो, जौ, गहुँ र खैरो चामल)
- प्रत्येक दिन कम्तीमा पाँच भाग (एक भाग ८० ग्राम) विभिन्न प्रकारका फलफूल तथा तरकारी खानुहोस्। प्रत्येक पटकको खानामा तरकारी पनि समेटनुहोस्।
- प्रोटीनको राम्रो स्रोतको रूपमा बोडी, दाल जस्ता दलहन र गेडागुडी, माछा, अण्डा र बोसो कम भएको मासु खानुहोस्।
- प्रत्येक दिन केही मात्रामा दूध वा दुग्ध पदार्थका विकल्पहरू (जस्तै भटमासका विभिन्न परिकार) खानुहोस्। खानेकुरामा नुन, बोसो र चिनीको मात्रा घटाउनुहोस्।
- नुनको मात्रा दिनको ५ ग्राम- करिब एक चिया चम्चाभन्दा कम हुनुपर्दछ।
- चिनीको मात्रा दिनको ५० ग्राम- करिब १२ चिया चम्चाभन्दा कम हुनुपर्दछ।
- बोसोको मात्रा कुल खाइने ऊर्जाको मात्राको ३० प्रतिशतभन्दा कम हुनुपर्छ- माछा, नट्स र वनस्पति तेल जस्ता अनस्युचुरेटेड (unsaturated) बोसोको छनोट गर्नुहोस्।
- पर्याप्त पानी पिउनुहोस्- दिनमा कम्तीमा ६ देखि ८ गिलास पिउने प्रयास गर्नुहोस्।

थप जानकारी विश्व स्वास्थ्य संगठनको वेबसाइटको 'स्वस्थ खाना' पृष्ठमा उपलब्ध छ

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

स्वाद र गन्धमा कमी आएमा

- दैनिक दुई पटक दाँत माँभ्दै मुख सफा गर्ने ।
- कागती, गुलाब, ल्वाङ र मसलाको रुखलाई दिनको दुई पटक, प्रत्येकलाई २० सेकेन्डसम्म सुँघेर गन्धको तालिम लिने ।
- खोर्सानी, कागतीको रस र ताजा जडीबुटी जस्ता कुरा मिसाएर खानामा स्वाद थप्ने, तर ग्यास्ट्राइटिसको समस्या बढ्न नदिने कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउने ।



एकाग्रता, स्मरण र स्पष्ट सोच्ने कुरासँग सम्बन्धित समस्याको व्यवस्थापन

कोभिड-१९बाट निको हुँदै गर्दा तपाईंको सोच्ने क्षमता (जसलाई बौद्धिकता पनि भनिन्छ) सम्बन्धी विभिन्न समस्या महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। यसमा स्मरण शक्ति, एकाग्रता, जानकारीको प्रशोधन, योजना तथा संयोजनसम्बन्धी समस्याहरू पर्न सक्छन्। यसलाई दिमागको कुहिरो (ब्रेन फग) पनि भनिन्छ। यस्तो समस्यालाई प्रायः थकानले भन्ने बढाउन सक्छ, अर्थात् तपाईं जति थकित हुनुभयो, तपाईंको सोच्ने क्षमतामा पनि उति नै समस्या पर्नसक्छ।

तपाईंले पनि यी कठिनाइ अनुभव गरिरहनुभएको छ कि भनेर तपाईं र तपाईंको परिवारले थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ। किनकि यसले तपाईंको सम्बन्ध, दैनिक क्रियाकलाप र काम वा पढाइमा फर्कने कुरामा प्रभाव पार्छ।

- ध्यान यताउता लाने कुरा कम गर्ने : ध्यान विचलित गर्ने कुनै पनि कुरा नभएको शान्त वातावरणमा काम गर्ने प्रयास गर्ने। आवश्यक परेमा कानमा प्लग लगाउन सकिन्छ। यदि तपाईं कुनै किताब पढ्दा एकाग्र हुन सक्नुहुन्न भने कुनै सादा कागजको प्रयोग गरेर अनुच्छेद छोप्दै पढ्ने वा पढ्न सजिलो बनाउन औंलाको प्रयोग गर्ने।
- अलि कम थाकेको बेला काम पूरा गर्ने : सोच्नुपर्ने गरी कुनै पनि काम गर्दा तपाईं कम थाकेको समयका लागि योजना बनाउनुहोस्। उदाहरणका लागि, यदि दिन ढल्कँदै जाँदा तपाईं थकित हुँदै जानुहुन्छ भने यस्तो काम बिहान गर्नुहोस्।
- बेलाबेलामा विश्राम लिनुहोस् : थकानका कारण समस्या भन्ने बढेको छ भने छोटो समय काम गर्नुहोस् र विश्राम लिनुहोस्।
- आफ्ना लागि यथोचित लक्ष्य राख्नुहोस् : केही निश्चित काम गर्नुपर्ने अवस्थामा तपाईंलाई ऊर्जाशील रहन कुनै लक्ष्य निर्धारण गरेमा सहयोग पुग्छ। हासिल गर्न सकिने यथोचित लक्ष्यहरू बनाउनुहोस्—उदाहरणका लागि, प्रत्येक दिन पुस्तक पढ्दा पाँच पृष्ठ मात्रै पढ्ने।
- समयतालिका बनाउने : आफ्नो दैनिक/साप्ताहिक कार्यको तालिका बनाउने प्रयास गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई समय अगावै योजना बनाउन सहयोग गर्नसक्छ। अभिलेख राख्दा वा व्यवस्थापन गर्न सकिने गरी कार्यहरू छुट्याउँदा पनि सहयोग पुग्नसक्छ।

- उत्प्रेरणाको प्रयोग गर्नुहोस् : जब तपाईं कुनै लक्ष्य हासिल गर्नुहुन्छ, त्यसवापत आफूलाई केही पुरस्कार दिनुहोस् । यस अन्तरगत एकदमै सरल कुरा गर्न सकिन्छ, जस्तै चिया वा कफी खाने, टिभी हेर्ने वा विचरण गर्ने ।
- एक पटकमा एउटा कुरा : हतार नगर्नुहोस् वा एकै पटक धेरै जानकारी नलिनुहोस्, किनकि त्यसो गर्दा गल्ती हुनसक्छ ।
- सहयोगी सामग्री : सूची, नोट, डायरी, पात्रो तथा रिमाइन्डर जस्ता कुराको प्रयोगले तपाईंको स्मरणशक्ति तथा तालिकालाई सहयोग गर्नसक्छ ।
- दिमागको कसरत : नयाँ रुचि वा क्रियाकलाप, दिमाग सक्रिय बनाउने खेल, शब्द वा संख्याको खेल, स्मरण कसरत र अध्ययन जस्ता दिमागको कसरत लाभप्रद हुन्छ । चुनौती दिने किसिमका दिमागी कसरतबाट शुरू गर्नुहोस्, तर यो पूरा गर्न सकिने हुनुपर्छ । त्यसपछि आफू सक्षम हुँदै जाँदा कठिन चुनौतीहरू बढाउँदै जानुहोस् । तपाईंलाई उत्प्रेरित गराइराख्न यो महत्त्वपूर्ण छ ।



तनाव, एन्जाइटी (आत्तिने) वा डिप्रेसन (उदासीनता) र निद्रासम्बन्धी समस्याहरूको व्यवस्थापन

कोभिड-१९का कारण विरामी हुनु र दीर्घकालीन लक्षणहरू देखापर्नु तनावपूर्ण अनुभव हो । तसर्थ, यसले तपाईंको मनस्थितिमा पनि प्रभाव पार्दछ । तनाव, व्यग्रता (चिन्ता, डर) वा डिप्रेसन (उदास हुनु) असामान्य वा गलत होइन । तपाईंलाई आफ्नो जीवनका विषयमा अफ्यारा सोचाइ वा भावनाहरू आउन सक्छन्, विशेषगरी सिकिस्त विरामी परेको अवस्थामा यस्तो हुनसक्छ । आफ्नो दिनचर्यामा फर्किन नसक्दा वा पहिले जसरी काम गर्न नसक्दा थप चिन्ताले तपाईंको मुड खराब हुनसक्छ ।

विश्राम

विश्राम गर्नाले तपाईंको स्वस्थ्य सुधार हुँदै गर्दा तपाईंसँग भएको सीमित शक्तिलाई सञ्चित गर्न सहयोग पुग्छ । यसले तपाईंको व्यग्रतालाई नियन्त्रण गर्न तथा तपाईंको मुड ठीक गर्न सहयोग गर्न सक्छ । तल विश्राम गर्ने एउटा विधिको उदाहरण दिइएको छ ।

स्थल स्पर्श (ग्राउन्डिङ) विधि

बिस्तारै हलुका सास लिनुहोस् र आफैँलाई सोध्नुहोस् :



मैले देख्न सक्ने
पाँच वटा कुरा
के हुन् ?



मैले छुन सक्ने
चार वटा कुरा
के हुन् ?



मैले सुन्न सक्ने
तीन वटा कुरा
के हुन् ?



मैले गन्ध थाहा
पाउने दुई वटा
कुरा के हुन् ?



मैले स्वाद लिन
सक्ने एउटा कुरा
के हो ?

एकपटकमा एउटा इन्द्रियमा केन्द्रित हुँदै र प्रत्येकका लागि कम्तीमा १० सेकेन्डसम्म सोच्दै उत्तरहरूको बारेमा सोच्नुहोस् ।

यस्ता लक्षणहरू कोभिड-१९ पछि निको हुने प्रक्रियाको सामान्य हिस्सा हुन् भनेर सम्झनु आवश्यक हुन्छ । आफ्ना लक्षणहरूको बारेमा सोच्दा वा चिन्ता लिँदा यसले स्थिति भन्ने बिगान्न सक्छ । उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले टाउको दुखेको विषयमा सोच्नुभयो भने टाउको भन्ने धेरै दुख्न सक्छ । साथै, लक्षणहरू प्रायः अन्तरसम्बन्धित हुन्छन् भनेर थाहा पाउनु पनि जरुरी हुन्छ : एउटा

लक्षण बिग्रिँदा अर्को लक्षण पनि बिग्रिन सक्छ । यदि तपाईंमा थकान देखिएको छ भने तपाईंको एकाग्रतामा असर पुग्न सक्छ, जसका कारण तपाईंको स्मरणशक्तिमा प्रभाव पर्छ, जसले तपाईंमा व्यग्रता बढ्न सक्छ, र अन्ततः थकान भन्ने बढ्छ । यहाँ व्याख्या गरिए भैं, यो एउटा चक्र बन्न पुग्छ । त्यसैले एउटा कुनै क्षेत्रमा आएको सुधारले अर्को क्षेत्रमा सुधार ल्याउन सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा सुधार ल्याउन तपाईंले गर्नसक्ने केही कुरा यहाँ दिइएका छन् ।

- पर्याप्त र गुणस्तरीय निद्रा सुत्ने ।

- सुत्ने र उठ्ने नियमित तालिका बनाउनुहोस् । आवश्यक परेमा अलार्मको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- अत्यधिक प्रकाश वा ध्वनि जस्ता तपाईंलाई विचलित गर्न सक्ने कुराहरूले तपाईंको वातावरण खलबलिन नदिन तपाईं आफैं वा तपाईंका परिवारजन/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले प्रयास गर्न सक्छन् ।

- सुत्नुभन्दा एक घण्टाअघि फोन र ट्याब्लेट जस्ता विद्युतीय उपकरणहरूको प्रयोग नगर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

- यसबाट निकोटन (जस्तै चुरोट), क्याफिन र मदिराको सेवनलाई पनि घटाउन सहयोग पुग्छ ।

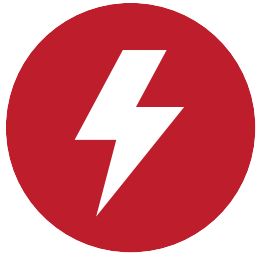
- विश्राम गर्ने वैकल्पिक विधिहरू : ध्यान, सचेतता, निर्देशित कल्पना वा परिकल्पना, स्थान, अरोमाथेरापी (सुगन्ध चिकित्सा), ताइ चाइ, योग र सङ्गीत ।

- तपाईंको मानसिक आरोग्यका लागि सामाजिक रूपमा जोडिइरहनु महत्वपूर्ण हुन्छ । अरूसँग कुराकानी गर्दा तपाईंको तनाव कम सघाउ पुग्छ ।

- स्वस्थ खानपान तथा आफूले सक्ने गरी दैनिक गतिविधि वा तपाईंलाई मन पर्ने क्रियाकलाप गर्न पुनः शुरू गर्नाले तपाईंको मुड राम्रो बनाउन सहयोग पुग्छ ।

The Doing what matters in times of stress: मार्गदर्शन पुस्तिकाले तनावको व्यवस्थापन गर्न आवश्यक पर्ने व्यावहारिक सीपहरू उपलब्ध गराएको छ । यो मार्गदर्शन यहाँ उपलब्ध छ :

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

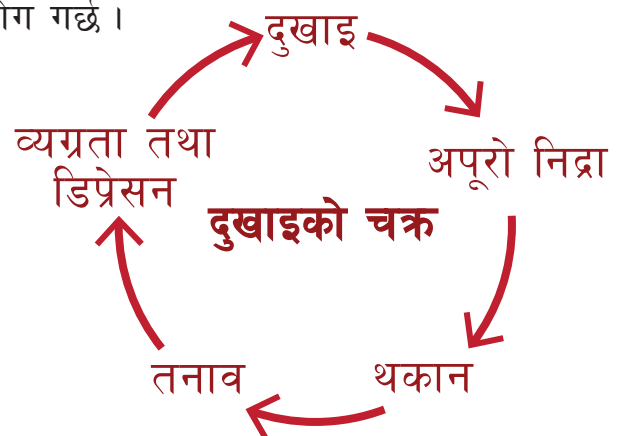


दुखाइको व्यवस्थापन

कोभिड-१९बाट निको हुँदै गर्दा व्यक्तिहरूमा प्रायः देखिने समस्या दुखाइ पनि हो । यस्तो दुखाइ शरीरका खास अङ्गहरूमा हुने गर्छ (जोर्नी दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, टाउको दुख्ने, छाती दुख्ने र पेटको दुखाइ), वा सबैतिर दुख्ने पनि हुनसक्छ । धेरै समयसम्म हुने दुखाइले अशक्त बनाउन सक्छ र निद्रा, थकानको स्तर, मुड र काम गर्ने वा एकाग्र हुने क्षमतामा असर गर्छ । यदि तपाईंमा छाती दुख्ने जस्ता दुखाइका लक्षणहरू कुनै क्रियाकलाप गर्दा भन्ने बल्किन्छ भने तपाईंले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

दुखाइको व्यवस्थापनका लागि सुझाव

- जोर्नी, मांसपेशी वा अन्य ठाउँमा हुने दुखाइका लागि तपाईंले पारासिटामोल(paracetamol) जस्ता डाक्टरको पुर्जाबिना औषधि पसलमा पाइने औषधि खानापछि खान सक्नुहुन्छ ।
- डाक्टरको पुर्जाबिना औषधि पसलमा पाइने औषधिहरूले दुखाइ कम नगरेमा चिकित्सकको सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ ।
- नियमित दुखाइलाई पूर्ण रूपमा कम गर्न गाह्रो हुनसक्छ । काम गर्न तथा राम्ररी निदाउन र अत्यावश्यक दैनिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन मिल्ने गरी आफ्नो दुखाइलाई व्यवस्थापन गर्ने उद्देश्य राख्नुहोस् ।
- निदाउँदा दुखाइका लक्षणहरू कम हुन सक्छन् । यदि दुखाइले तपाईंको निद्रा बिगाड्ने छ भने निदाउने समयमा दुखाइ कम गर्ने औषधिहरू खाँदा राहत मिल्न सक्छ ।
- आराम दिने सङ्गीत सुन्दा वा ध्यान गर्दा पनि दुखाइ कम गर्न सहयोग पुग्न सक्छ ।
- दैनिक क्रियाकलापको गति बिस्तारै बढाउनु दुखाइ कम गर्ने एक मुख्य उपाय हो । हलुका व्यायामले तपाईंको इन्डोर्फिन (endorphin) भनिने शरीरको आन्तरिक रसायनहरूको उत्पादन हुन्छे, जसले दुखाइको दर घटाउन सहयोग गर्छ ।
- दुखाइ सामान्य लक्षण हो र दुखाइको सम्बोधन गर्दा दुखाइको चक्र तोड्न सहयोग पुग्न सक्छ भन्ने कुरामा ढुक्क हुनुहोस् । तपाईंले हलुका दुखाइ हुँदा काम गर्न सक्नुहुन्छ, तर दुखाइ र थकान (पोष्ट एक्टर्सनल मलैज-पीईएम) भन्ने बढ्ने गरी आफूलाई धेरै दबाव नदिनुहोस् ।





काममा फर्किन सहयोग

कोभिड-१९ पछि काममा फर्किन गाह्रो हुनसक्छ र तपाईं नियमित काममा फर्किन तयार हुनुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्न सचेत योजना तथा व्यवस्थापन आवश्यक पर्छ । काममा फर्कदा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा तल दिइएका छन् :

- राम्रोसँग ठीक नहुँदासम्म कामबाट टाढा बस्नुहोस् ।
- आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई आफू काममा फर्किन सक्ने गरी ठीक छु जस्तो लाग्छ भने, काम गर्नका लागि स्वीकृति लिन आफ्नो चिकित्सक तथा कर्मचारीका लागि तोकिएको क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- आफ्नो काममा वहन गर्नुपर्ने जिम्मेवारीहरूको समीक्षा गर्नुहोस् । अर्थात् तपाईंले आफ्नो भूमिका सम्पूर्ण रूपमा वा आंशिक रूपमा मात्रै निर्वाह गर्न सक्नुहुन्छ भनेर लेखाजोखा गर्नुहोस् ।
- समयसँगै काममा तपाईंको भूमिका विस्तारै बढाउँदै जाने (चरणबद्ध) योजनाका बारेमा आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस् र यो योजनाको नियमित समीक्षा गर्नुहोस् । यसले दुखाइ बल्झाउन र काममा थप अनुपस्थित हुनबाट जोगाउन सक्छ । काममा फर्कदा, काम शुरू गर्ने र अन्त्य गर्ने समय, घरेबाट काम गर्ने वा शुरूमा सानो काम लिन जस्ता विकल्पबाट तपाईंको काम गर्ने तरिकामा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- यसरी काममा चरणबद्ध रूपमा फर्कदा, तपाईंको लक्षणको स्थिति र कामको प्रकृतिअनुसार हप्ता वा महिना पनि लाग्न सक्छ, र यस विषयमा तपाईंको रोजगारदाता तपाईंप्रति सहयोगी हुनुपर्छ ।
- यदि तपाईंले गर्नुपर्ने काम पूरा गर्न तपाईं सक्षम हुनुहुन्न भने तपाईंले भूमिका परिवर्तन गर्ने विकल्पबारे पनि सोचन सक्नुहुन्छ ।
- यदि तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाले तपाईंको काममा दीर्घकालीन असर पार्नसक्छ जस्तो लाग्छ भने आफ्नो चिकित्सक र रोजगारदाताको सल्लाह लिनुहोस्, जसबाट कार्यालयको नीति तथा कानूनी शर्तअनुसार आवश्यक समायोजन गर्न सकियोस् ।

लक्षण अनुगमन तालिका

पहिलो महलमा यो लक्षण कोभिड-१९ लागेपछि देखिएको नयाँ लक्षण हो वा कोभिड-१९ लाग्नुभन्दा अघि पनि थियो भनेर इङ्कित गर्नुहोस् ।

लक्षण

- के भन्याड चढ्दा वा लुगा लगाउँदा तपाईंको **सास फुल्छ** ?
- के तपाईंमा **खोकी/घाँटीमा समस्या/आवाजमा परिवर्तन** देखिएको छ ?
- के **स्वाद र गन्धमा** कुनै परिवर्तन आएको छ ?
- के ठोस वा तरल खानेकुरा **निल्दा** समस्या हुन्छ ?
- के तपाईंलाई दिउँसो **थकाइ** लाग्छ ?
- के शारीरिक वा मानिसक रूपमा दबावपूर्ण काम गरेको ६-२४ घण्टामा **लक्षणहरू भनै गम्भीर** बनेका छन् ?
- के तपाईंमा कुनै प्रकारको **दुखाइ** छ (जोर्नी/मासंपेशी/टाउको/पेटको दुखाइ)?
- के कुनै क्रियाकलाप वा हिँड्दुलपछि **मुटुको धड्कन बढ्छ** ?
- के तपाईंलाई कुनै क्रियाकलाप वा हिँड्दुल गर्दा **रिंगटा** लाग्छ ?
- के तपाईंलाई **निदाउन** समस्या हुन्छ ?
- के तपाईंको **बौद्धिकता** (स्मरणशक्ति/एकाग्रता/योजना निर्माण) का विषयमा कुनै समस्या छ ?
- के तपाईं **व्यग्र** महसुस गर्नुहुन्छ ?
- के तपाईंलाई उदासी वा **खिन्नता** महसुस हुन्छ ?
- के **कुराकानी गर्दा** कुनै समस्या छ (सही शब्द पाउन नसक्नु) ?
- के **हिँड्दुल (यताउता हिँड्ने)** गर्दा कुनै समस्या छ ?
- के नुहाउने वा लुगा लगाउने जस्ता **व्यक्तिगत स्याहारका गतिविधिहरू** गर्दा कुनै समस्या छ ?
- के घरको काम वा किनमेल जस्ता **अन्य दैनिक गतिविधि** गर्दा कुनै समस्या आउँछ ?
- के तपाईंका परिवारका सदस्यहरूको **हेरचाह** गर्दा वा साथीभाइसँग **कुराकानी** गर्दा कुनै समस्या आउँछ ?
- अन्य समस्या भए (कृपया उल्लेख गर्नुहोस्)
- अन्य समस्या भए (कृपया उल्लेख गर्नुहोस्)
- अन्य समस्या भए (कृपया उल्लेख गर्नुहोस्)



**World Health
Organization**

Nepal