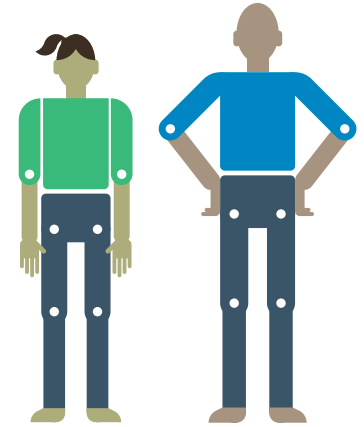




World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Reabilitasiyaya dəstək: COVID-19 ilə bağlı xəstəlikdən sonra özünü idarəetmə ikinci nəşr



Ad:

COVID-19 simptomlarının başlanğıcı (tarix):

Bu bukletin verildiyi tarix:

Bukleti təqdim edən şəxsin adı və əlaqə məlumatları:

Yerli səhiyyə müəssisəsinin adı və əlaqə məlumatları:

Reabilitasiya xidməti verən müəssisəsinin adı və əlaqə məlumatları:

Bu buklet kimin üçündür?

Bu buklet COVID-19-dan sağalan yetkin yaşlı şəxslərə dəstək və məsləhətlər üçün nəzərdə tutulmuşdur. Ondən, hospitalizasiyadan sonra evə yazılan xəstələr və cəmiyyətin hospitalizasiyaya ehtiyacı olmayan əhali qrupu istifadə edə bilər. Buklet, həkimlərin yerinə yetirdikləri müalicəni tamamlaya bilər.

Bu, ilk versiyası 2020-ci ilin ortalarında dərc edilən və son bir ildəki xəstəlik və sağalma ilə bağlı təcrübəni də ehtiva edərək yenilənmiş bölmələrdən ibarət ikinci nəşrdir.

Buklet, reabilitasiya işçiləri tərəfindən COVID-19-dan sağalan insanları qiymətləndirərək yazılmışdır. Oxumağın asan olması üçün istinadlar göstərilməsə də, tövsiyələr sübutlara əsaslanır. COVID-19-dan sonrakı bərpa dövrü barədə hələ bilmədiyimiz çox şey var və yeni faktlar sürətlə ortaya çıxır.

COVID-19 uzunmüddətli sağlamlıq problemlərinin və əmək fəaliyyətinə mane olan simptomların yaranmasına səbəb ola bilər. Bəzi hallarda, bunlar 12 həftədən artıq davam edə bilər və COVID-19-dan sonrakı vəziyyət adlanır, uzunmüddətli COVID-19 və ya COVID-19-dan sonrakı sindrom olaraq da tanınır. Əlamətlər ümumiyyətlə zaman keçdikcə yaxşılaşır və bu buklet ümumi simptomların öhdəsindən gəlmək üçün bəzi praktiki təkliflər verir. Simptomlar zaman keçdikcə pisləşərsə və ya yaxşılaşmaya doğru dəyişməzsə, həkimə müraciət etmək lazımdır.

Bu bukleti, ən çox köməyə ehtiyacınızın olduğu simptomlara aid bölmələrdən başlayaraq tədricən oxuya bilərsiniz.

Bundan əlavə, həkimlər bu bukletdəki tövsiyələri sizə uyğunlaşdırmaq üçün təkliflər verə bilərlər. Bukletdəki tövsiyələr hər hansı fərdi reabilitasiya proqramını və ya həkimlər tərəfindən verilən məsləhətləri əvəz etməməlidir.

Ailəniz və dostlarınız sağalmağınızda sizə yardımçı ola bilərlər və bu bukleti onlarla da paylaşmaq faydalı olar.

Minnətdarlıq


Orijinal variantda Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının Avropa üzrə Regional Ofisi tərəfindən ingilis dilində Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness başlığı ilə dərc edilmiş sənədin ikinci nəşri 2021-ci ildə çapdan çıxıb.



**Avropa İttifaqı
tərəfindən maliyyələşdirilir**

Bu sənəd Avropa İttifaqının maliyyə dəstəyi ilə həyata keçirilən Sağlamlıq üçün Həmrəylik Təşəbbüsü layihəsi çərçivəsində ÜST-nin Azərbaycandakı Ölkə Ofisi tərəfindən Azərbaycan dilinə tərcümə edilmişdir. Onun məzmununa görə ÜST məsuliyyət daşıyır və burada ifadə olunan fikirlər Avropa İttifaqının rəsmi mövqeyi kimi qəbul edilə bilməz.

Bu bukletdə aşağıdakı sahələr üzrə məlumatlar mövcuddur

	Tibb işçiləri tərəfindən təcili diqqətə ehtiyac duyulan "Qırmızı bayraqlar"	4
	Təngnəfəsliyin idarə edilməsi	5
	Fiziki aktivlik və idman	8
	Enerjiyə qənaət və yorğunluğun idarə edilməsi	14
	Səsinizlə bağlı problemlərin idarə edilməsi	16
	Udğunma problemlərinin idarə edilməsi	17
	İy və dadbilmə daxil olmaqla qidalanmanın problemləri	18
	Diqqət, yaddaş və aydın düşünmə ilə bağlı problemlərin idarə edilməsi	19
	Stress, narahatlıq, depressiya və yuxu problemlərinin idarə edilməsi	20
	Ağrının idarə edilməsi	22
	İş fəaliyyətinə geri qayıtma	23
	Simptomların izlənilməsi üçün gündəlik	24



Tibb işçiləri tərəfindən təcili diqqətə ehtiyac duyulan “Qırmızı bayraqlar”

COVID-19-dan sonra sağalma dövründə təcili tibbi müdaxilə tələb edən bəzi fəsadlaşmalar ola bilər. Hər hansısa “qırmızı bayraq” simptomu ilə qarşılaşdığınız təqdirdə, həkimə müraciət etməyiniz mütləqdir:

- sizdə əgər təngnəfəslik yaranarsa və bu vəziyyət təngnəfəsliyi azaltmaq üçün 5-ci səhifədə təsvir olunan hər hansı vəziyyəti almağınızdan asılı olmayaraq yaxşılaşmırsa; eyni zamanda yüngül fiziki aktivlik zamanı təngnəfəslik yaranarsa;
- 7-ci səhifədə təsvir olunan tənəffüsə nəzarət üsullarından istifadə etməklə yaxşılaşmayan və hərəkətsiz vəziyyətdə belə davam edən təngnəfəslik olarsa;
- bəzi vəziyyətlərdə, məşq etdiyiniz və ya hərəkət etdiyiniz zaman sinə ağrısı, ürək döyüntüsü və ya başgicəllənmə hiss edirsinizsə;
- huşunuz pisləşirsə və ya danışmaqda, danışılanları isə başa düşməkdə çətinlik çəkirsinizsə;
- narahatlığınız artarsa, əhvalınız pisləşərsə və ya özünü zərər vermək fikriniz olarsa.

Sizi narahat edən hər hansısa başqa simptomlarla qarşılaşsanız, həkimə müraciət etməlisiniz.



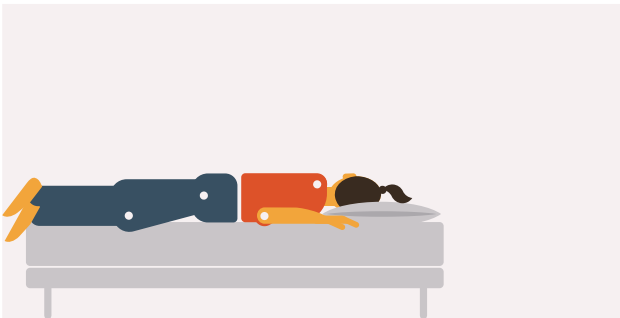
Təngnəfəsliyin idarə edilməsi

COVID-19 xəstəliyindən sonra təngnəfəslik əlamətləri tez-tez rast gəlinir. Xəstəlik dövründə halsızlıq, gücsüzlük və xəstəliyin özü sizdə asanlıqla təngnəfəsliyin yaranmasına səbəb olacaq amillərdir. Nəfəs almağın çətinliyi sizi həyəcanlandırırsa bilər ki, bu da təngnəfəsliyin daha da pisləşməsinə səbəb ola bilər. Sakitləşmək və təngnəfəsliyin idarə edilməsinin ən yaxşı yolunu axtarmaq, sizə kömək edəcəkdir.

Unutmayın ki, pilləkənlərlə yuxarı qalxan zaman tənəffüsünüzün çətinləşməsi normaldır, lakin bu vəziyyət, bir neçə dəqiqə ərzində normal səviyyəyə qayıtmalıdır. Aktivliyinizi tədricən bərpa etdikdə və ya artırıqda təngnəfəsliyiniz yaxşılaşmalıdır, həmçinin aşağıdakı hərəkətlər və üsullar da tənəffüsünüzü idarə etməyinizə kömək edə bilər.

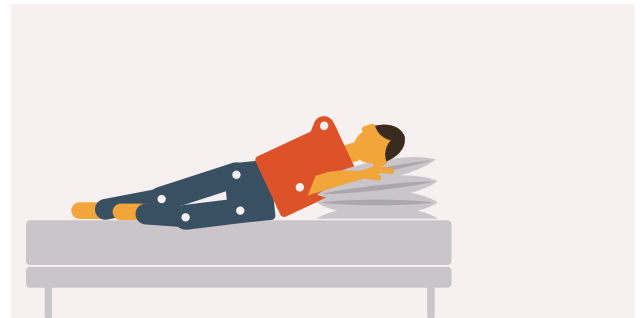
Təngnəfəsliyi yaxşılaşdırmaq üçün uzanma vəziyyəti

Bunlar təngnəfəsliyi azalda bilən müxtəlif uzanma vəziyyətləridir. Hansının sizə kömək etdiyini bilmək üçün hər birini sınayın. Tənəffüsü asanlaşdırmaq üçün bu vəziyyətlərdən hər hansı birini etdiyiniz zaman aşağıda təsvir olunan nəfəs alma üsullarını da sınağa bilərsiniz.



Qarnı üstə uzanmaq

Qarnı üstə uzanmaq təngnəfəsliyə kömək edə bilər. Bu hər kəs üçün rahat deyil, lakin nəzərə alınması vacibdir.



Başı dik saxlamaqla uzanmaq

Başınızı və boynunuzu dik saxlayan yastıqlara söykənin və dizlərinizi bir az bükərək uzanın.



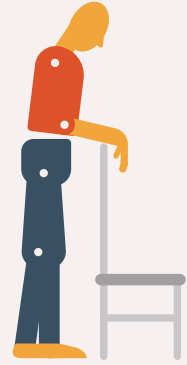
Önə doğru əyilməklə oturmaq

Masanın önündə oturun, başınızı və boynunuzu yastığa, dirsəyinizi isə masaya söykəyərək bel nahiyəsindən irəli doğru əyilin. Bu hərəkəti yastıqsız da edə və başınızı əllərinizə söykəyə bilərsiniz.



Önə doğru əyilərək oturmaq (qarşınızda masa olmadan)

Oturacaqda əyləşin, qollarınızı dizlərinizin üzərinə qoyun, və ya stulun dirsəklərinə söykəyərək irəli əyilin.



Ayaq üstə önə doğru əyilmək

Ayaq üstə dayanaraq pəncərənin kənarına və ya digər möhkəm səthə doğru əyilin.



Arxadan dəstəklə dayanmaq

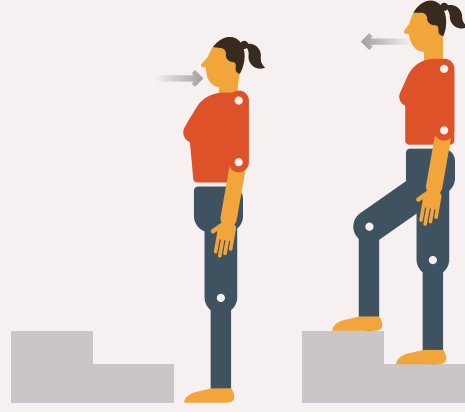
Kürəyinizi divara söykəyib əllərinizi yanınızda saxlayın. Ayaqlarınızı divardan təxminən 30 sm məsafədə və bir az aralı qoyun.



1. Nəzarət edilən tənəffüs

Bu üsul sizə rahatlanmağa və tənəffüsünüzdə nəzarət etməyinizə kömək edəcəkdir.

- Rahat və arxanızı söykəyərək oturun.
- Bir əlinizi sinənizin, digərini qarnınızın üzərinə qoyun.
- Sizə rahatdırsa əgər gözlərinizi yumun (əks halda açıq saxlayın) və nəfəs almanıza diqqət yetirin.
- Burnunuzla (bunu edə bilmirsinizsə, ağızınızla) yavaş-yavaş nəfəs alın və sonra havanı ağızınızdan geri verin.
- Nəfəs alarkən qarnınızın üstünə qoyduğunuz əlinizin sinənizin üstünə qoyduğunuz ələ nisbətən daha çox qalxdığını hiss edəcəksiniz.
- Mümkün qədər az enerji sərf etməyə və tənəffüsünüzün asta, rahat və rəvan olmasına çalışın.



2. Tempfli tənəffüs

Bu, pilləkənlərlə qalxmaq və ya hündürlüyə çıxmaq kimi daha çox enerji tələb edən və ya tənəffüslüyə səbəb ola biləcək hərəkətləri edərkən faydalıdır. Yadda saxlayın ki, tələsməyə ehtiyac yoxdur, dincələ bilərsiniz.

- Axırda, yorulmadan və tənəffüs olmadan hərəkətləri asanlıqla yerinə yetirmək üçün tapşırıqları daha kiçik hissələrə bölə bilərsiniz.
- Hərəkətlərə başlamazdan əvvəl nəfəs alın.
- Pilləkənə qalxmağa səy göstərən zaman nəfəsinizi geri verin.
- Burnunuzdan nəfəs alıb, ağızınızdan geri vermək sizə müsbət təsir göstərəcəkdir.



Fiziki aktivlik və məşqlər

Xəstəxanadakı müalicə dövrü və ya COVID-19 infeksiyasına yoluxmaq səbəbindən uzun müddət evdə qalmaq, əzələ gücünüzü və taqətinizi əhəmiyyətli dərəcədə azalda bilər. Əzələ gücünüzün və taqətinizin bərpası üçün məşq etmək vacibdir, LAKİN, bunun təhlükəsiz olması və digər COVID-19 simptomları ilə birlikdə idarə edilməsi lazımdır.

Yüngül gərginlikdən sonra yorğunluq və digər simptomların gücləndiyini ("dözülməz" və ya "ağırlaşma" kimi təsvir oluna bilər) hiss edə bilərsiniz. Bu, elmi terminlərlə "fiziki aktivlikdən sonrakı pisləşmə" və ya qısaca FAP olaraq ifadə edilir. Adətən pisləşmə fiziki və ya zehni gərginlikdən bir neçə saat və ya gün sonra hiss olunur. Bərpa dövrü adətən 24 saat və ya daha çox çəkir və sizin enerji səviyyənizə, fikrinizi cəmləşdirməyinizə, yuxunuza və yaddaşıınıza təsir göstərə bilər və əzələ/oynaq ağrılarına və qripə bənzər simptomlara səbəb ola bilər.

FAP hiss etsəniz, FAP-a səbəb olan məşq və fəaliyyətlərdən uzaq olmalı və enerjinizi qorumağa çalışmalısınız. FAP hiss etməsəniz, fiziki hazırlıq səviyyənizi yaxşılaşdırmaq üçün tədricən aktivliyinizi və ya məşqlərinizi artırma bilərsiniz.

Aktivliyinizi tədricən artırmaq üçün ümumi qayda olaraq **Borq şkalasının Hiss edilən Gərginlik (HG) üzrə CR-10 reytingindən (növbəti səhifəyə baxın)** istifadə edə bilərsiniz. Bu şkala, 0-dan (heç bir gərginlik) 10-a (maksimum gərginlik) qədər göstərici üzrə hərəkət etdiyiniz zaman nə hiss etdiyinizin subyektiv qiymətləndirməsidir.

Eyni fiziki aktivlik müxtəlif insanlarda və ya fərqli zamanlarda fərqli HG ballarına malik ola bilər. Məsələn, siz asta gəzməklə HG 1 bal (son dərəcə yüngül) toplaya bilərsiniz, lakin bu, digər bir şəxsə və ya başqa bir gün sizdə 4 bal (bir qədər ağır) kimi qiymətləndirilə bilər. Vəziyyətinizi izləmək və fəaliyyət səviyyənizi necə artırma biləcəyinizi öyrənmək üçün gündəlik fəaliyyətlərinizi və onların HG ballarını qeyd edə bilərsiniz.

Borq CR-10		Mərhələlər				
Bal	Gərginlik səviyyəsi	1	2	3	4	5
0	Rahat/heç gərgin deyil					
1	Həqiqətən asandır/olduqca yüngüldür					
2	Asan/olduqca yüngül					
3	Orta/yüngül					
4	Bir qədər ağır					
5	Ağır					
6						
7	Olduqca ağır					
8						
9	Son dərəcə ağır					
10	Maksimum ağır					

Məşqin mərhələləri

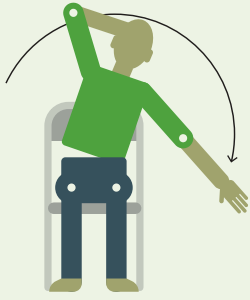
Nəzərə almalısınız ki, məşqi davam etdirməyiniz üçün beş mərhələ mövcuddur; aşağıdakı bölmələr bu mərhələləri izah edir və təkliflər verir. Növbəti mərhələyə keçməzdən əvvəl hər mərhələdə ən azı yeddi gün qalın. Çətinliklə qarşılaşsanız və ya simptomlarınız yenidən baş qaldırırsa, mərhələni buraxın. Sinə ağrısı və ya başgicəllənmə kimi hər hansı "qırmızı bayraq" simptomları ilə qarşılaşsanız, dərhal məşqi dayandırın və həkim tərəfindən müayinə edilməyənədək məşq proqramınıza yenidən başlamayın.

Mərhələ 1.

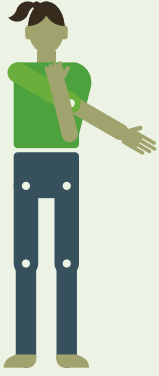
Məşqə qayıtmağa hazırlıq (0-1 HG balınız)

Bəzi nümunələr: nəzarət edilən tənəffüs məşqləri (3-cü səhifəyə baxın), asta gəzinti, əzələ dartınması və müvazinətin saxlanması məşqləri. Bu məşqlərdən hər hansı biri üçün HG balınız 1-dən yuxarı olarsa, bu mərhələdə bu hərəkətləri davam etməyin.

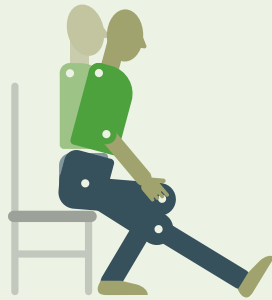
Əzələ dartınması hərəkətini həm ayaq üstə, həm də oturaraq edə bilərsiniz. Dartınma hərəkəti asta yerinə yetirilməli və hər birini 15-20 saniyə saxlamalısınız.



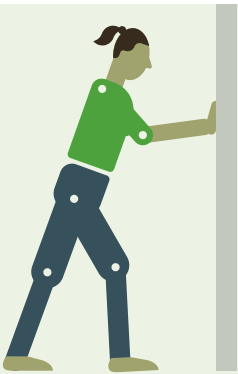
Sağ qolunuzu tavana qədər uzadın və sonra sol tərəfə bir az əyilin; bədəninizin sağ tərəfində dartılma hiss etməlisiniz. Həmin hərəkəti digər tərəfinizdə təkrarlayın.



Qolunuzu qabağa gətirin və düz saxlamaq şərti ilə onu çiyin səviyyəsinə qaldırın. Qolunuzu sinənizdə sıxmaq üçün digər əlinizdən istifadə edin, beləliklə çiyiniz ətrafında dartınma hiss edəcəksiniz. Həmin hərəkəti digər qolunuzda da təkrarlayın.



Oturacağın ucunda oturun, dabanınız yerə dəyməklə ayağınızı düz uzadın. Əllərinizi dayaq olaraq digər budunuza qoyun. Bacardığınız qədər dik oturaraq, qabağa uzadılmış ayağınızın arxa tərəfində yüngülcə dartınma hiss edənədək bir az bud tərəfə əyilin. Həmin hərəkəti digər ayağınızda təkrarlayın.



Ayaqlarınızı aralı qoyun, divara tərəf əyilin və bir ayağınızı arxaya verin. Arxa ayağınızı düz saxlayaraq və dabanınızı yerə dirəyərək qabaq dizinizi bükün. Ayağınızın aşağı hissəsinin arxa tərəfində dartınma hiss edəcəksiniz. Həmin hərəkəti digər tərəf üzərində təkrarlayın.



Ayağa qalxın və dayaq üçün möhkəm bir şeydən yapışın. Topuğunuzu və ya ayağınızın arxa tərəfini tutmaq üçün eyni tərəfdəki əlinizdən istifadə etməklə ayağınızın birini arxadan bükün. Budun ön hissəsində dartılma hiss etməyənədək ayağınızı qaldırın. Həmin hərəkəti digər tərəf üzərində təkrarlayın.

Mərhələ 2.

Aşağı intensivlikdə fəaliyyət (2-3 HG balınız)

Nümunələr: gəzinti, yüngül ev/bağ işləri. Bunlardan hər hansı biri üçün HG balınız 3-dən yuxarıdırsa, bu mərhələdə bunları etməyin.

HG skalasının 2-3 balına dözə bilsəniz, məşqlərə sərf olunan vaxtı tədricən gündə 10-15 dəqiqə artır bilərsiniz. Növbəti səviyyəyə keçməzdən əvvəl bu mərhələdə ən azı yeddi gün heç bir gərginlik (fiziki aktivlikdən sonrakı pisləşmə (FAP)) olmamalıdır.

Mərhələ 3.

Orta intensivlikdə fəaliyyət (4-5 HG balınız)

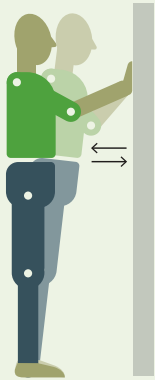
Nümunələr: sürətli gəzinti, pilləkənlərlə yuxarı qalxmaq və aşağı düşmək, yerində qaçış, əyilmə, müqavimət məşqləri. Bunlardan hər hansı biri üçün HG balınız 5-dən yuxarı olarsa, bu mərhələdə bunları etməyin.

QOLLARINIZ üçün gücləndirici məşq nümunəsi



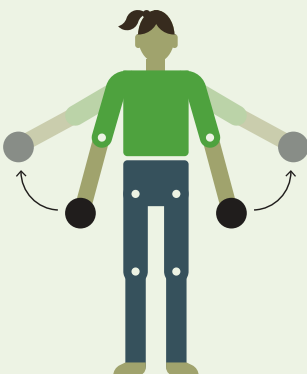
Qol əzələsi məşqləri

Qollarınızı yanınızda tutaraq və ovuclarınızı yuxarı qaldıraraq, hər bir əlinizdə, məsələn, yemək bankası kimi alət tutun. Çəkini çiyinizə doğru qaldıraraq hər iki qolunuzun aşağı hissəsini (dirsəkdən bükülmüş vəziyyətdə) astaca yuxarı qaldırın və astaca yenidən əvvəlki vəziyyətə qaytarın. Bu məşqi oturaq vəziyyətdə və ayaq üstə yerinə yetirə bilərsiniz.



Divara söykənmək

Barmaqlarınız yuxarı baxmaq şərti ilə əllərinizi çiyin hündürlüyündə divara söykəyin və ayaqlarınızı divardan təxminən 30 sm aralı saxlayın. Dirsəklərinizi bükərək astaca divara doğru əyilin, daha sonra qollarınız düzləşənə qədər yenidən divardan uzaqlaşın.



Qolların yanlara qaldırılması

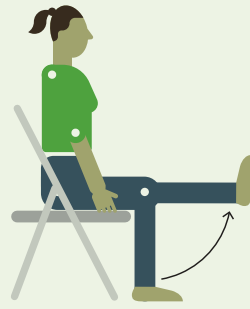
Əllərinizi yanlarınızda tutaraq və ovuclarınız bədəninizə doğru içəri baxaraq hər əlinizdə ağırlıq aləti tutun. Çiyin səviyyəsinə qədər (ondan yüksəyə qaldırmamaq şərti ilə) hər iki qolunuzu yan tərəfə qaldırın və astaca aşağıya endirin.

AYAQLARINIZ üçün gücləndirici məşq nümunəsi



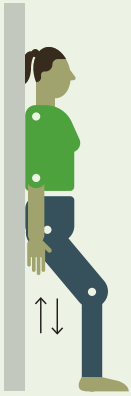
Oturub-durmaq

Ayaqlarınızı omba genişliyində bir-birindən aralayaraq oturacaqda oturun. Qollarınızı yanlarınızda tutaraq və ya sinənin üstündə çarpaz vəziyyətdə saxlayaraq astaca ayağa qalxın, üçədək sayın və astaca oturacağa əyləşin.



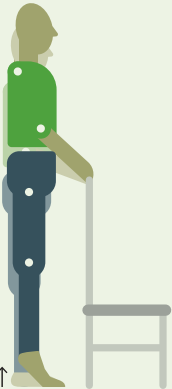
Dizin gücləndirilməsi

Ayaqlarınızı birləşdirərək oturacaqda əyləşin. Bir dizinizi düzləşdirin və ayağınızı bir müddət düz saxlayın, sonra astaca aşağı salın. Bu hərəkəti digər ayağınızla təkrarlayın. Ayağınızı düz tutaraq üçədək saymaqla vaxtı uzadın.



Oturma hərəkətləri

Kürəyinizi divara və ya başqa bir möhkəm dayağa söykənin və ayaqlarınızı bir-birindən müəyyən qədər aralı saxlayın. Ayaqlarınızı divardan təxminən 30 sm aralı saxlayın. Kürəyinizi divara söykəyin və ya oturacaqdan yapışaraq astaca dizlərinizi bir az bükün; kürəyiniz divardan aşağı sürüşəcək. Budlarınızı dizlərinizdən yuxarıda saxlayın. Dizlərinizi yenidən astaca düzəltməzdən əvvəl bir anlıq fasilə verin.



Dabanın qaldırılması

Müvazinətinizi qorumaq üçün əllərinizi möhkəm səthə (məsələn, oturacaq) qoyun, lakin ona söykənməyin. Astaca ayaq barmaqlarınızın üzərinə qalxın və yenidən aşağı enin.

Mərhələ 4.

Koordinasiyalı hərəkət və fəaliyyət bacarıqları ilə orta-intensiv məşqlər (5-7 HG balınız)

Bəzi nümunələr: qaçış, velosiped sürmək, üzgüçülük və rəqs məşqləri. Bu məşqlərdən hər hansı biri üçün HG balınız 7-dən yuxarı olarsa, bu mərhələdə onları etməyin.

Mərhələ 5.

Əsas məşqlərinizə qayıdın (8-10 HG balınız)

Artıq COVID-19-dan əvvəlki adi məşq/ idman/ fəaliyyət rejiminizi bərpa edə bilərsiniz.

Heç bir məşq ağrılı olmamalıdır. Məşq zamanı ağrı, sinə ağrısı və ya halsızlıq və ya başgicəllənmə hiss etsəniz, məşqi dərhal dayandırmalısınız və həkim tərəfindən müayinə olunmayana qədər məşq proqramına yenidən başlamamalısınız.



Enerjiyə qənaət və yorğunluğun idarə edilməsi

Yorğunluq, COVID-19-dan sağalan insanların ən çox üzləşdikləri zəiflik simptomudur. O çox vaxt dəfəilməz fiziki və zehni yorğunluq hissi kimi təsvir olunur.

Fiziki yorğunluq: Yorulduğunuz zaman bədəninizin ağır olduğunu və hətta kiçik hərəkətlərin belə böyük miqdarda enerji tələb etdiyini hiss edirsiniz.

Zehni və koqnitiv yorğunluq: Yorulduğunuzu hiss etdikdə, düşünməyin, fikri toplamağın və ya yeni informasiyanı qavramağın çətinləşdiyini, yaddaşınızın və öyrənmək qabiliyyətinizin zəflədiyini hiss edə bilərsiniz. Hətta sadə sözü tapmaq və problemi həll etmək sizin üçün çətin ola bilər.

Yorğunluq - adi işlərinizi bitirdikdən sonra özünüzü əldən düşmüş kimi hiss etmək, və yuxudan ayılan zaman özünüzü heç yatmamış kimi yorğun hiss etməyinizdir. Yorğunluq səviyyəniz həftədən həftəyə, gündən günə və ya saatdan saata dəyişə bilər. Olduqca yorğun olduğunuzdan və ya ən kiçik işi yerinə yetirərkən belə yorulacağınızı bildiyiniz üçün bir şeyi etməyə həvəsiniz olmaya bilər. Yorğunluğu ailənizə, dostlarınıza və həmkarlarınıza izah etmək çətin ola bilər.

Başqalarına yorğunluğunuzu və bunun sizə necə təsir etdiyini anlamaqda kömək etməyiniz, yorğunluqla mübarizə aparmağınıza və onun öhdəsindən gəlməyinizə olduqca kömək edə bilər.

Stimul

Stimul, həvəsdən düşmənin qarşısını almağa və simptomlarınızı ağırlaşdırmadan fəaliyyətinizi idarə etməyə kömək edən strategiyadır. Siz mövcud imkanlarınız daxilində qalmağa və "artıq işlərdən" çəkinməyə imkan verən çevik fəaliyyət planı hazırlamalısınız. Enerji səviyyəniz və simptomlarınız yaxşılaşdıqca, aktivliyiniz də zamanla nəzarət olunan şəkildə arta bilər.

Fəaliyyətinizi stimullaşdırmaqla, siz:

- qarşınıza qoyduğunuz tələblərə nəzarət edirsiniz;
- bu tələblərin mövcud imkanlarınıza uyğunlaşdırılmasını təmin edirsiniz; və
- sağlamlığınızın bərpası üçün bədəninizi və zehninizi bu tələblərə uyğun müntəzəm və nəzarətli şəkildə kökləyirsiniz.

İlk addım, yenə də əvvəlki vəziyyətə qayıtmadan və fiziki olaraq çökmədən olmadan aktivliyi necə idarə edə biləcəyinizi düşünməkdir. Özünüzü başqaları ilə və ya əvvəllər edə biləcəyiniz şeylərlə müqayisə etməməlisiniz. Bu andan etibarən, fəaliyyətin təməlini müəyyən edə biləcəksiniz. Bu, hər gün təhlükəsiz şəkildə yerinə yetirə biləcəyiniz fəaliyyətdir.

Prioritetləşdirmə

Enerji səviyyəniz aşağı olduqda, istifadə etdiyiniz enerjinin sizin üçün zəruri olan fəaliyyətlərə sərf edildiyinə əmin olmalısınız. Həyatınızda hansı fəaliyyətlərin zəruri olduğunu - hansı işlərin "edilməli" olduğunu və "etmək istədiyinizi", hansı fəaliyyətlərin başqa vaxtda yerinə yetirilə biləcəyini və hansı fəaliyyətlərdə başqasının sizə yardımçı ola biləcəyini müəyyən etmək də faydalı ola bilər.

Plan

Gününüzü və ya həftənizi planlaşdırarkən, mümkün qədər, fəaliyyətlərinizin hamısını bir günə salmaqdan əvvəl, onları bölməyə çalışın. Enerji səviyyənizin nə vaxt yüksək olacağını düşünün və bu zaman yüksək enerji tələb edən işlərinizi tamamlayın. Fəaliyyətin dərhal yerinə yetirilməməsi üçün onu hissələrə bölmək olarmı? Məsələn, birdəfəyə bütün evi yox, yalnız bir otağı təmizləyə bilərsinizmi?

Fəaliyyətlərinizi planlaşdırmaqla yanaşı, sizin "yenidən enerji yığmağınıza" şərait yaratmaq üçün istirahət vaxtlarınızı da planlaşdırmaq eyni dərəcədə vacibdir. İstirahət müddətlərini gün ərzində lazım olduğu qədər planlaşdırın.

Gündəlik planın tərtib edilməsi, özünüzü stimullaşdırmağa, nə etmək istədiyinizi və nəyi etməli olduğunuzu prioritetləşdirməyə kömək edəcəkdir. Doğru seçim etmək üçün bir neçə cəhd tələb oluna bilər, lakin doğru seçim etdiyinizi hiss etdikdən sonra, aktivliyinizi artırmazdan əvvəl ardıcılığı təmin etmək vacibdir.



Səsinizlə bağlı problemlərin idarə edilməsi

Səsinizlə bağlı problemlər

COVID-19, boğaz ağrısına, qıcıqlandırıcı öskürəyə və boğazda müntəzəm olaraq selik yığılmasına səbəb ola bilər. Xüsusilə xəstəxanada ağciyərləriniz ventilyasiya olunubsa (süni tənəffüs cihazı qoşulubsa) zəif, xırıltılı və ya boğuş səsiniz ola bilər. Boğazınızın/yuxarı tənəffüs yolunuzun artıq daha həssas olduğunu hiss edə bilərsiniz. Məsələn, güclü qoxuya məruz qalsanız, o sizdə öskürəyə, boğazda qıcıqlanmaya və ya tənəffüsə səbəb ola bilər. Simptomlarınız müalicə edilmədən zamanla yaxşılaşmazsa, mütləq həkim tərəfindən müayinədən keçin.

Səsinizlə bağlı problemlər barədə məsləhət

- Boğazınızı nəmləndirin. Səsinizin işləməsi üçün gün ərzində su için.
- Səsinizə güc verməyin. Pıçıldamayın, çünki bu səs tellərinizi gərginləşdirə bilər. Səsinizi qaldırmamağa və qışqırmamağa çalışın.
- 10-15 dəqiqə buxar inhalyasiyası (başınızı dəsmalla örtün və içərisində qaynar su olan kasadan çıxan buxarı nəfəsinizə çəkin) quruluğa kömək edir və səs kanalını nəmləndirir.
- Mədə reflüksi (bəzən turşu reflüksi və ya mədə yanması adlanır) çox rast gəlinir, buna görə də gec saatlarda qida qəbulundan və ya həzmi çətinləşdirən yeməklərdən çəkinin.
- Siqaret çəkməyin.
- Danışmaq çətindərsə və ya narahatlıq yaradarsa, yazmaq, mesaj yazmaq və ya jestlərdən istifadə etmək kimi digər ünsiyyət üsullarından istifadə edin.

Davamlı öskürək üçün tövsiyə

- Ağızınızdan deyil, burnunuzdan nəfəs almağa çalışın.
- Az şəkərli konfet sormağa çalışın.
- “Öskürəyi dayandırmaq məşqini” etməyə cəhd edin. Öskürmək istəyinizi hiss edən kimi ağızınızı bağlayın və əlinizlə örtün (öskürəyi söndürmək). Eyni zamanda UDQUNMAĞA çalışın. Nəfəs almağı DAYANDIRIN – fasilə verin. Yenidən nəfəs almağa başladığınız zaman, burnunuzla YUMŞAQ nəfəs alın və verin.
- Gecə mədə reflüksi səbəbindən öskürsəniz, böyrü üstə uzanmağa çalışın və ya başınızın dik qalması üçün yastıqlardan istifadə edin.



Udqunma problemlərin idarə edilməsi

Yeməyi və mayeni udmaqda çətinlik çəkdiyinizi hiss edə bilərsiniz. Bunun səbəbi, udmağa kömək edən əzələlərin zəifləməsi ola bilər. Xəstəxanada süni tənəffüs cihazına qoşulanlarda boru, boğazda və qırtlaqda bəzi zədə və şişkinliyə səbəb ola bilər. Boğulmanın və ağciyər infeksiyalarının qarşısını almaq üçün udqunmaya diqqət yetirmək vacibdir. Bu, yeməyin/mayenin nəfəs borusuna düşdüyü və ağciyərlərə daxil olduğu zaman baş verə bilər.

Udqunmaqda çətinlik çəkirsə, bu üsullar sizə kömək edə bilər.

- **Yemək və maye qəbulu zamanı dik oturun.** Heç vaxt uzanıqlı vəziyyətdə yeməyin və maye qəbul etməyin.
- Yeməkdən sonra ən az **30 dəqiqə dik qalmağa çalışın** (oturun, durun, gəzin).
- Bəzi qidaların udulmasının digərlərindən daha asan olub-olmadığını görmək üçün **müxtəlif qalınlıqdakı** (qalın və nazik) **qidaları sınayın**. Bu, əvvəlcə yumşaq, hamar və/və ya nəmli qidaları seçməyə və ya bərk qidaları olduqca kiçik hissələrə bölməyə kömək edə bilər. Yemək üçün vaxt ayırın və tələsməyin.
- **Yeyərkən və ya maye qəbul edərkən fikrinizi bir yerə cəmləyin.** Yeməklərinizi sakit bir yerdə yeməyə çalışın. Yeyən və ya içən zaman danışmayın, çünki bu nəfəs yolunu açmağa kömək edə bilər və qidanın/mayenin ora düşməsinə səbəb ola bilər.
- Növbəti tikəni ağızınıza qoymazdan əvvəl **ağızınızın boş olduğuna əmin olun.** Ehtiyac olarsa, yenidən udqunun.
- Tam porsiyanı yeyərkən ağırlıq hiss etsəniz, **gün ərzində daha az porsiyalarla yemək yeyin.**
- Yediğiniz və maye qəbul etdiyiniz zaman **öskürürsünüzsə və ya boğulursunuzsa,** həkimdən məsləhət alın, çünki yemək və ya maye yanlış yolla hərəkət edərək ağciyərlərinizə düşə bilər.
- Dişlərinizi fırçalayaraq və nəm saxlayaraq **ağız boşluğunuzu təmiz saxlayın.**



İy və dadbilmə daxil olmaqla qidalanmanın problemləri

COVID-19 iştahanıza və çəkinizə müxtəlif yollarla təsir edə bilər. Xəstəxanada yatmışınızsa, çəki itirə bilərsiniz. Digər tərəfdən, COVID-19-dan sonrakı sağlamlıq problemi yaşayırsınızsa və əvvəlkindən daha az aktivsinizsə, arzuolunmaz kilo almış ola bilərsiniz. Bədəninizin bərpa olmasına kömək etmək üçün yaxşı qidalanma və maye qəbulunun olması vacibdir.

Sağlam və balanslaşdırılmış qidalanın

Sağlam qidalanmaya aşağıdakılar daxildir:

- meyvə, tərəvəz, paxlalılar (mərçi və lobya kimi), qoz-fındıq və dənli bitkilər (qarğıdalı, darı, yulaf, buğda və qəhvəyi düyü kimi);
- hər gün ən az beş porsiya (1 porsiya = 80 q) müxtəlif meyvə və tərəvəz yeyin və hər yeməyinizə tərəvəz əlavə edin;
- tam taxıldan hazırlanmış çörək, düyü və makaron daxil olmaqla tam dənli qidaları seçin;
- lobya, mərçi, paxlalı bitkilər, balıq, yumurta və yağsız əti yaxşı protein mənbəyi olaraq seçin;
- hər gün müxtəlif süd və ya süd məhsullarından (soya məhsulları kimi) istifadə edin;
- duz, yağ və şəkər qəbulunu məhdudlaşdırın:
- duz qəbulu gündə 5 q-dan az olmalıdır - təxminən bir çay qaşığı
- şəkər qəbulu gündə 50 q-dan az olmalıdır - təxminən 12 çay qaşığı
- yağ qəbulu ümumi enerji qəbulunun 30%-dən az olmalıdır - doymuş və transyağlardan deyil, balıq, avokado, qoz-fındıq və bitki yağlarında olan doymamış yağları seçin; və
- bol su için - gündə 6-8 stəkan.

Əlavə məlumatı ÜST-ün veb saytının “Sağlam pəhriz” səhifəsindən əldə etmək olar (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).

İy və dadbilmənin azaldığı zaman verilən tövsiyə

- Gündə iki dəfə dişlərinizi fırçalamaqla ağız boşluğu gigiyenasını təmin edin.
- Gündə iki dəfə hər biri 20 saniyə olmaqla limon, qızılgül, qərənfil və evkalipt qoxulamaqla iybilmə məşqləri edin.
- Yeməklərinizə dad vermək üçün bibər, limon suyu və təzə göyərtilər və ədviyyatlar əlavə edin, lakin ehtiyatlı olun, bunlar mədə reflüksünü artırabilir.



Diqqət, yaddaş və aydın düşünmə ilə bağlı problemlərin idarə edilməsi

COVID-19-dan sağalma dövründə düşünmə qabiliyyətinizlə bağlı (idrak) bir sıra çətinliklər yaşaya bilərsiniz. Bu çətinliklər arasında yaddaş, diqqət, informasiyanın qəbul edilməsi, planlaşdırma və təşkilatlanma problemləri ola bilər. Buna, həmçinin "beyin dumanlanması" da deyilir. Beyin dumanlanması çox vaxt yorğunluqla daha da pisləşir, yəni nə qədər yorğun olsanız, düşünmə qabiliyyətinizdə bir o qədər çətinliyiniz olur.

Sizin və ailənizin bu cür çətinliklərlə üzləşdiyinizin fərqi varmağınız vacibdir, çünki bu sizin münasibətlərinizə, gündəlik fəaliyyətinizə, işə və ya təhsilə qayıtmağınıza təsir göstərə bilər. Bu çətinliklərdən birini yaşayırsınızsa, aşağıdakı strategiyalar sizə kömək edə bilər.

- **Diqqəti yayındıran şeyləri minimuma endirin:** sakit və diqqət yayındırmayan mühitdə çalışmağa çalışın. Lazım gələrsə, qulaq tıxaclarından istifadə edə bilərsiniz. Mətni oxuyarkən fikirləriniz yayınarsa, kağızdan istifadə edərək mətnin bir hissəsini bağlayın və ya barmağınızı marker kimi istifadə edin.
- **Daha az yorulduğunuz təqdirdə, işi tamamlayın:** düşünmə qabiliyyəti tələb edən işləri ən enerjili vaxtınıza saxlayın.
- **Tez -tez ara verin:** problem yorğunluq səbəbindən daha da pisləşərsə, qısa müddətli və fasiləli işləyin.
- **Qarşınıza ağılabatan hədəflər və məqsədlər qoyun:** üzərində çalışmalı iş olduqda, bu motivasiyanızı qorumağa kömək edəcəkdir. Qarşınıza nail olunması mümkün olan real məqsədlər qoyduğunuza əmin olun - məsələn, hər gün bir kitabın yalnız beş səhifəsini oxumaq.
- **Qrafikiniz olsun:** gündəlik/həftəlik iş qrafikini qurmağa çalışın. Bu, fəaliyyətləri vaxtından əvvəl planlaşdırmağa kömək edə bilər. Qeydlər aparmaq və ya hər şeyi idarə edilə bilən hissələrə bölmək də kömək edə bilər.
- **Həvəsləndirmədən istifadə edin:** bir hədəfə və ya məqsədə çatanda özünüzü mükafatlandırın - bir fincan çay və ya qəhvə içmək, televizora baxmaq və ya gəzintiye çıxmaq kimi çox sadə bir şeyi sınayın.
- **Hər şeyi bir-bir:** eyni vaxtda olduqca çox məlumatı qəbul etməyə və ya əldə etməyə çalışmayın, çünki bu səhvlərə yol açmağa bilər.
- **Yardımcı vəsaitlər:** siyahılardan, qeydlərdən, gündəliklərdən və təqvimlərdən istifadə etmək yaddaşınızı və iş rejiminizi dəstəkləməyə kömək edə bilər.
- **Beyin məşqləri:** düşüncələrinizə kömək etmək üçün yeni hobbilər, tapmacalar, söz və say oyunları, yaddaş məşqləri və ya qıraqla məşğul ola bilərsiniz. Sizə çətin gələn, lakin nail olunması mümkün olan beyin məşqləri ilə başlayın və bacardığınız qədər çətinliyi artırın. Bu sizi motivasiya etmək üçün vacibdir.



Stress, narahatlıq, depressiya və yuxu problemlərinin idarə edilməsi

COVID-19-a yoluxmaq və uzun müddət davam edən simptomlara malik olmaq stress yaşada bilər. Aydın məsələdir ki, bu əhvalınıza təsir göstərəcəkdir. Stress, narahatlıq (həyəcan, qorxu) və ya depressiya (əhval-ruhiyyənin pozulması, kədərlənmək) kimi hissləri yaşamaq adi hal deyil. Xüsusilə çox pis olsanız, yaşamaq istəyinizlə bağlı qarışıq hisslər keçirə bilərsiniz. Gündəlik fəaliyyətinizə qayıda bilməməyiniz və ya istədiyiniz qaydada işləyə bilməməyiniz kimi xəyal qırıqlığınız əhvalınıza daha da təsir göstərə bilər.

Dincəlmə

Dincəlmək, xəstəlikdən sağalma dövründə sahib olduğunuz məhdud enerjiyə qənaət etməyə kömək edir. O, narahatlığınızı idarə etməyə və əhvalınızı yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Aşağıda dincəlməklə bağlı nümunələr verilmişdir.

Əsaslandırma üsulu

Astadan nəfəs alın və özünüə sual verin:



Görə bildiyim beş şey nədir?



Hiss edə bildiyim dörd şey nədir?



Eşidə bildiyim üç şey nədir?



İyləyə bildiyim iki şey nədir?



Dada bildiyim bir şey nədir?

Tələsmədən özünüə cavab verin, bir anda hiss edin və hər birinə 10 saniyə vaxt ayırın.

Unutmayın ki, hiss etdikləriniz COVID-19-dan sonra sağalmanın təbii bir hissəsidir. Simptomlarınız barədə narahat olmaq və daim düşünmək onları daha da pisləşdirə bilər. Məsələn, baş ağrınıza diqqət yetirsəniz, daha çox baş ağrayacaqdır.

Simptomların çox vaxt bir-biri ilə bağlı olduğunu bilməlisiniz: bir simptomun artması digər simptomun da artmasına səbəb olur. Yorğun olsanız, bu sizin fikrinizi cəmləşdirməyinizə və bu da öz növbəsində yaddaşıınıza təsir edəcəkdir ki, nəticədə narahatlığınız və yorğunluğunuz daha da arta bilər. Gördüyünüz kimi, bu silsiləyə çevrilə bilər. Bu səbəbdən bir simptomda müsbət irəliləyiş, simptomda da yaxşılaşmaya səbəb olmalıdır.

Buna kömək etməyiniz üçün bəzi sadə üsullar vardır.

– Kifayət qədər rahat və dərin yuxunuz olmalıdır:

- Ehtiyac yarandığı təqdirdə, zəngli saatdan istifadə etməklə nizamlı şəkildə yatmaq və oyanmaq vaxtına riayət edin;
- Siz və ya ailəniz/baxıcılarınız, ətrafınızda işıq və ya səs -küy kimi narahatlıq yarada biləcək halların olmamasına çalışmalıdırlar;
- Yatmadan bir saat əvvəl telefon, planşet və digər elektron cihazlardan istifadə etməməyə çalışın;
- Nikotin (siqaret çəkmə kimi), kofein və alkoqol qəbulunun da minimuma endirilməsi bu işə kömək edəcəkdir; və
- Yuxuya getmək üçün rahatlanmaq üsullarını sınayın.

– Alternativ rahatlanmaq üsulları: bu üsullara meditasiya, zehni məşq, idarə olunan təsvir və ya vizuallaşdırma, duş qəbul etmək, aromaterapiya, Tai Çi, yoqa və musiqi daxildir.

– Sosial əlaqə yaratmaq zehni sağlamlığınız üçün vacibdir. Başqaları ilə danışmaq stressinizi azaltmağa və sizi dəstəkləməyə kömək edə bilər.

– Sağlam qidalanmaq və gündəlik fəaliyyətlərinizə və ya hobbilərinizə bəcardığınız qədər tədricən qayıtmaq əhvalınızı yaxşılaşdıracaqdır.

[İllüstrativ məlumat kitabçası, stressinizi idarə etmək üçün lazım olan praktik bacarıqları təqdim edir. Həmin məlumat kitabçası ilə buradan tanış ola bilərsiniz: https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927.](https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927)



Ağrının idarə edilməsi

Ağrı, COVID-19-dan sağalan insanların çox vaxt şikayətləndikləri simptomdur. Bədənin müəyyən nahiyələrində (oynaq ağrısı, əzələ ağrısı, baş ağrısı, sinə ağrısı və qarın ağrısı) baş verə və yaxud yayılmış olunmuş ola bilər. Davamlı ağrı (üç aydan çox davam edən) əmək fəaliyyətinizi məhdudlaşdırır və yuxuya, yorğunluq səviyyəsinə, əhval-ruhiyyəyə, fikrin cəmləşdirilməsinə təsir göstərə bilər. Sinə ağrısı kimi hərəkət edərkən ağırlaşan xüsusi ağrı simptomları ilə üzləşsəniz, həkimə müraciət etməlisiniz.

Ağrının yüngüləşdirilməsi üçün məsləhətlər

- Oynaq, əzələ və ya yayılmış ağrılar üçün yeməklə birlikdə parasetamol və ya ibuprofen kimi reseptsiz buraxılan ağrıkəsici dərman vasitələri qəbul edə bilərsiniz.
- Həkimlərdən reseptsiz buraxılan ağrıkəsici dərman vasitələrinə reaksiya verməyən ağrılara kömək edə biləcək dərmanlar barədə əlavə məsləhət ala bilərsiniz.
- Davam edən ağrını tamamilə aradan qaldırmaq çətin ola bilər. Daha yaxşı fəaliyyət göstərməyinizə, yaxşı yatmağınıza və gündəlik işlərlə məşğul olmağınıza imkan yaratmaq üçün ağrının öhdəsindən gəlməyə çalışın.
- Yaxşı yatmaq ağrı simptomlarını azaltmağa kömək edə bilər. Ağrı yuxulamağınıza mane olarsa, ağrıkəsici dərmanları yatarkən qəbul etmək faydalı ola bilər.
- Rahatladıcı musiqi dinləmək və ya meditasiya ağrı səviyyəsini azaltmağa kömək edə bilər.
- Gündəlik hərəkətlər ağrınızın öhdəsindən gəlmək üçün əsas vasitələrdən biridir. Aşağı tempolu məşqlər də bədəndəki endorfin adlanan daxili kimyəvi maddələrin yüksəlməsinə yol açır ki, bu da ağrı səviyyəsini azaltmağa kömək edir.
- Ağrının ümumi simptom olduğuna əmin olun və bəzi ağrıların idarə edilməsi ağrının dözülməz dövriyyəsinin aradan qaldırılmasına gətirib çıxara bilər. Siz yüngül ağrı ilə işləyə bilərsiniz, lakin ağrını pisləşdirəcək və yorğunluq səviyyəsini artıracaq dərəcədə cəhd göstərməyin ("fiziki aktivlikdən sonrakı pisləşmə" (FAP)).





İş fəaliyyətinə geri qayıtma

- COVID-19-dan sonra işə qayıtmaq çətin ola bilər və buna hazır olduğunuza əmin olmaq üçün diqqətli planlaşdırma və idarəetməyə ehtiyac vardır. İşə qayıtmağınız üçün aşağıda bəzi mülahizələr təqdim olunur.
- Özünüzü kifayət qədər yaxşı hiss etməyə qədər işə başlamayın.
- Sağlamlığınız barədə işəgötürənə məlumat verin.
- İşə qayıtmaq üçün özünüzü yaxşı hiss edirsinizsə, yenidən işə başlamağınız üçün həkiminizlə və işəgötürənin peşə sağlamlığı xidməti ilə məsləhətləşin.
- Vəzifə təlimatlarınızı nəzərdən keçirin və vəzifəni tam və yaxud qismən yerinə yetirə biləcəyinizi qiymətləndirin.
- İşəgötürəninizlə bir müddət sonra üzərinizə düşən vəzifələrin tədricən artırılmasını nəzərdə tutan (və ya "mərhələli işə qayıtma" adlanır) qayıdış planını müzakirə edin. Bu, ağırlaşmanın və sonradan işi yarımçıq qoymağın qarşısını almağa kömək edə bilər. Geri döndüyünüz zaman iş rejiminizdə, məsələn, başlanma və bitmə vaxtları, evdən işləmək və ya daha yüngül işlərə başlamaq kimi düzəlişlər edilə bilər.
- İşəgötürəniniz, simptomlarınızın xüsusiyyətindən və işinizin xüsusiyyətindən asılı olaraq həftələr və ya aylar çəkə biləcək iş prosesinə bu mərhələli qayıdışınıza dəstək olmalıdır.
- Tutduğunuz vəzifənin tələblərinə cavab verə bilmirsinizsə, vəzifə dəyişikliyi və ya yerdəyişmə barədə düşünə bilərsiniz.
- Sağlamlığınızın uzun müddət işinizə təsir edəcəyini düşünürsünüzsə, hüquqi cəhətdən əsaslandırılmış lazımi düzəlişlərin edilməsi üçün həkiminizlə və işəgötürəninizlə məsləhətləşin.

Simptomların müşahidə gündəliyi

Birinci sütunda bu əlamətlərin xəstəliyə yoluxduqdan sonra yaranmışını yoxsa COVID-19-dan əvvəl də mövcud olduğunu göstərin.

Sonrakı sütunlarda hər bir simptomu **0 – 3 bal (0 - yox, 1 - cüzi və ya yüngül problem, 2 - orta problem, 3 - ağır və ya həyati təhlükəli)** üzrə göstərin.

Simptomlarınızın yaxşılaşdığını və ya pisləşdiyini (ağırlaşdığını) göstərmək üçün haftada bir dəfə balları daxil edin.

Simptomlar	Yeni simptom Hə/Yox	Tarix	Tarix	Tarix	Tarix	Tarix	Tarix
		Bal 0-3	Bal 0-3	Bal 0-3	Bal 0-3	Bal 0-3	Bal 0-3
Pilləklənlə yuxarı qalxanda və ya əyninizi geyinəndə təngnəfəs olursunuzmu?							
Öskürək/boğaz qıcıqlanması/səs dəyişikliyi varmı?							
İy və ya dadılmıyınızda hər hansı dəyişikliyi varmı?							
Maye və ya bərk qidaları udanda çətinlik çəkirsinizmi?							
Gün ərzində özünü azgin (yorğun) hiss edirsinizmi?							
Fiziki və ya zehni işdən 6-24 saat sonra şikayətlərinizin artdığını hiss edirsinizmi?							
Ağrınız varmı (oynaq ağrısı/əzələ ağrısı/baş ağrısı/qarın ağrısı)?							
Hərəkət və ya aktivlik zamanı ürəkdöyünmə (ürək döyüntüsünün artması) olurmu?							
Hərəkət və ya fəaliyyət zamanı başgicəllənmə hiss edirsinizmi?							
Yuxu probleminiz varmı?							
Zehni (yaddaş/fikrin cəmləşdirilməsi/planlaşdırma) problemləriniz varmı?							
Narahatlıq və ya həyəcan hiss edirsinizmi?							
Özünü bitkin və ya depressiyada hiss edirsinizmi?							
Ünsiyyət zamanı (düzgün nitq qurmaqda) problem varmı?							
Hərəkət çətinliyi varmı?							
Çimmək və ya baxım etmək kimi şəxsi qulluqla bağlı probleminiz varmı?							
Ev işləri və ya alış-veriş kimi digər gündəlik işlərlə məşğul olmaqda probleminiz varmı?							
Alia üzvlərinizin qayğısına qalmaqda və ya dosrlarınızla ünsiyyət qurmaqda probleminiz varmı?							
Digər simptomlar (daxil edin) —							
Digər simptomlar (daxil edin) —							
Digər simptomlar (daxil edin) —							

ÜST-ün Avropa Regional Ofisi

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) 1948-ci ildə yaradılmış və beynəlxalq səhiyyə məsələləri və ictimai sağlamlıq üçün əsas məsuliyyət daşıyan Birləşmiş Millətlər Təşkilatının ixtisaslaşmış qurumudur. ÜST-ün Avropa Regional Ofisi, hər biri xidmət etdiyi ölkənin sağlamlıq şəraitinə yönəlmiş proqrama malik olan dünyanın altı regional ofisindən biridir.

Üzv dövlətlər

Albaniya	Lüksemburq
Andorra	Malta
Ermənistan	Monako
Avstriya	Çernoqoriya
Azərbaycan	Hollandiya
Belarus	Şimali Makedoniya
Belçika	Norveç
Bosniya və Herseqovina	Polşa
Bolqarıstan	Portuqaliya
Xorvatiya	Moldova Respublikası
Kipr	Rumıniya
Çexiya	Rusiya Federasiyası
Danimarka	San Marino
Estoniya	Serbiya
Finlandiya	Slovakiya
Fransa	Sloveniya
Gürcüstan	İspaniya
Almaniya	İsveç
Yunanıstan	İsveçrə
Macarıstan	Tacikistan
İslandiya	Türkiyə
İrlandiya	Türkmənistan
İsrail	Ukrayna
İtaliya	Birləşmiş Krallıq
Qazaxıstan	Özbəkistan
Qırğızıstan	
Latviya	
Litva	

**World Health Organization
Regional Office for Europe**
UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark
Tel.: +45 45 33 70 00
Fax: +45 45 33 70 01
Email: eurocontact@who.int
Website: www.euro.who.int

© World Health Organization 2022.
Bütün hüquqlar qorunur.
Bu iş CC BY-NC-SA 3.0 IGO
lisensiyası ilə mövcuddur.

İkinci nəşr
WHO/EURO:2022-855-40590-62996