

# ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

## Managing Breathlessness in Post Covid-19 Recovery

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੌਝ ਸੁਝਾਅ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ:

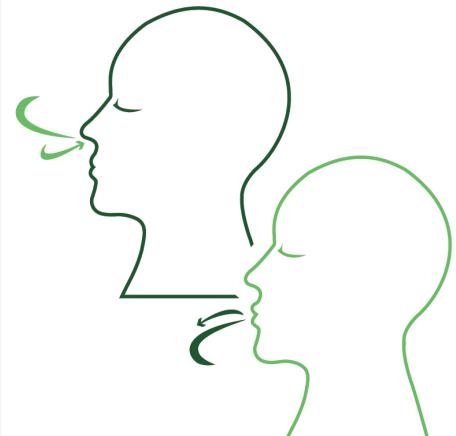


### ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਖਤਮ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇਹ 3 ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟਾਂ, ਮੋਚਿਆਂ, ਧੋਣ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਛਿੱਲਾ ਛੱਡੋ।

ਜਿਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਸਾਹ ਲਈ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ

**ਕਦਮ 1:** ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ

**ਕਦਮ 2:** ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੌਮਬੱਤੀ ਬੁਝਾਅ ਰਹੇ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰੀਕਾ ਫੇਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਦੋ ਕਦਮ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

**ਕਦਮ 3:** 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਨਾਰਮਲ ਸਾਹ ਲਵੋ।

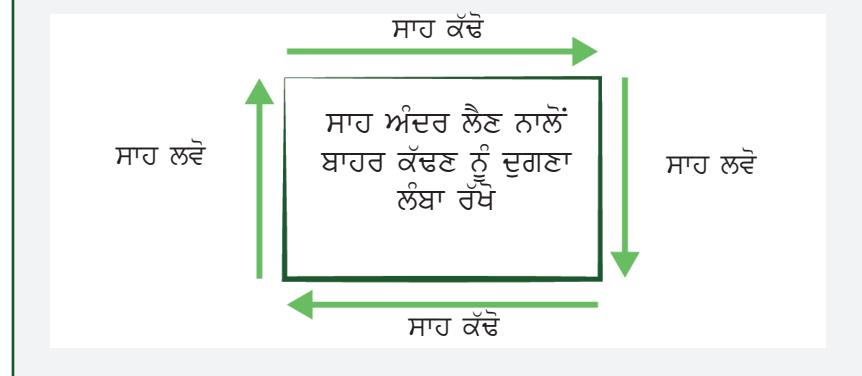
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ 3 ਕਦਮਾਂ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।





## ਚੌਖਟੇ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਆਪਣੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੌਖਟੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਚੌਖਟਾ ਬਿੜਕੀ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ, ਫੋਟੋ ਫਰੇਮ, ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸਕ੍ਰੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਚੌਖਟੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ-ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚੌਖਟੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਬਾਹੀ ਵੱਲ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚੌਖਟੇ ਦੀ ਲੰਮੀ ਬਾਹੀ ਵੱਲ ਚਲਾਓ। ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਚੌਖਟੇ ਦੁਆਲੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸਪੀਡ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਆਹਿਸਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



## ਸਾਹ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨਾ (ਪੇਟ ਨਾਲ ਸਾਹ)

ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪੇਟ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਡਿੱਲੀ (ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ) ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ।
2. ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਪੇਟ ਤੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ - ਪੇਟ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀਂ।
3. ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲਵੋ - ਛੂੰਘੇ ਸਾਹ ਨਾ ਲਵੋ।
4. ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹੋਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿੱਲੀ (ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ) ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 3-4 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੋਵੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਨਤੀ ਇਕਸਾਰ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਾ ਵੇਖੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਠਹਿਰਾਓ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।