

# लंबे समय तक रहने वाला कोविड कैसा लग सकता है?



## साँस फूलना

...पंजर (रिबकेज) के निचले भाग में सभी तरफ कसावट होती है जिससे मैं अपने फेफड़े नहीं फुला पाता/पाती हूँ



## स्वाद या गंध महसूस न होना



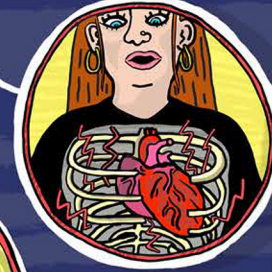
## जीवन पर लक्षणों का प्रभाव दिखाई देना

मुझे ऐसा लगता है कि मैं किसी ऐसे शरीर में फंसा/फंसी हूँ जिसे मैं नहीं पहचानता/पहचानती। मैं हर सप्ताह 3-4 बार 5 किलो मीटर दौड़ा करता था/करती थी, मैं बहुत मिलनसार था/थी और कार्यस्थल पर मेरा प्रदर्शन बहुत शानदार था'



## हृदय की धड़कनें

...ऐसा लगता है कि मेरा दिल मेरे पंजर से टकरा रहा है और मेरे सीने से बाहर निकलने वाला है'



ऐसा लगता है कि मेरे दिमाग में कोई दीवार वहाँ मौजूद चीज को आधे हिस्से में काट रही है... इस तक पहुँच प्राप्त करने का प्रयास करना इस पर हथौड़ा चलाने जैसा है; पूरी तरह से बेकार, दर्दयुक्त, भावनात्मक, थकाऊ और तनावपूर्ण

## गैस संबंधी समस्याएँ, पेट फूलना और मिचली

मुझे कुछ खाने के दौरान या खाना समाप्त करने के तुरंत बाद कुछ सप्ताह या कुछ महीनों के फासले पर ये तकलीफें होती हैं - 24 घंटे से लेकर एक सप्ताह तक पेट के निचले भाग में तेज़ दर्द, ऐंठन और दस्त की शिकायतें रहती हैं'

## जोड़ों में दर्द

मेरे शरीर को ऐसा लगता है कि जैसे मेरे जोड़ों को हथौड़े से पीटा गया है'



## सिर दर्द

दिमाग कुंद होने (ब्रेन फॉग) से पहले अक्सर वाइस होता है जो मेरी खोपड़ी से जुड़ जाता है और दबाना प्रारंभ कर देता है'



## थकान

यह मेरे पूरे शरीर में महसूस होती है, यह मेरे शरीर पर वज़न की तरह बेकाबू होकर छा जाती है। इससे मैं चल-फिर नहीं पाता/पाती...'

हालांकि थकान के स्तर की तीव्रता अलग-अलग हो सकती है, लेकिन यह कभी आपका पीछा नहीं छोड़ती। आप अपना दिन हमेशा ऐसे फोन की तरह शुरू करते हैं जिसकी बैटरी आंशिक रूप से चार्ज हो और आपको इसके अनुसार ही दिन की गतिविधियों की योजना बनानी पड़ती है'



## दिमाग कुंद होना (ब्रेन फॉग)

ऐसा लगता है कि मानों मेरे सिर में ऊन भरी हुई है। मैं कारगर रूप से नहीं पढ़ पाता/पाती, मुझसे शब्दों का क्रम छूट जाता है और मैं यह भूल जाता/जाती हूँ कि मैं क्या कह रहा हूँ/रही हूँ'

## कान में सीटी बजना



## अनिद्रा

ऐसा लगता है कि मुझमें इलेक्ट्रिक चार्ज है जिससे मेरे शरीर के किसी भी अंग के लिए रिलैक्स करना असंभव हो जाता है'

उन लोगों का धन्यवाद जिन्होंने 'VOICE Global Platform' पर अपने अनुभव साझा करने के लिए अपना समय दिया इन्हें विशेष रूप से धन्यवाद और श्रेय:

Sam, Wendy Irving, Emma Brackenbury, Lesley-Anne James, Georgie T, Ian T Bell, JanRob, imissmylife, becky.mole, TTLA77, Emily Parrett और Nikki Smith जिनके अनुभवों का इस पोस्टर को बनाने में उपयोग किया गया है।

चित्र और डिज़ाइन Monique Jackson द्वारा



Imperial College London

Voice