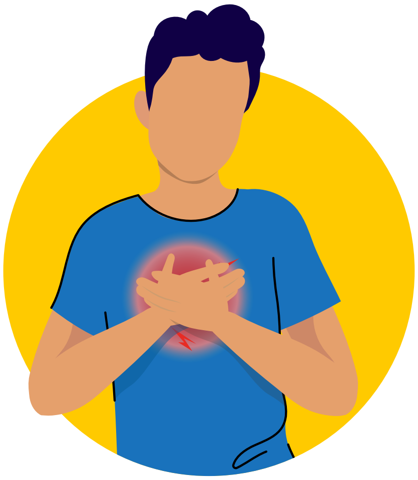
# लङ COVID सम्बन्धी स्रोतहरू

4/2023 मा संशोधन गरिएको



लङ COVID भनेको COVID-19 सङ्क्रमणपछि विकसित हुन सक्ने स्वास्थ्य समस्या हो । यसमा धेरै फरक-फरक लक्षणहरू हुन्छन् । यसले तपाईंको शरीरको प्रत्येक भागमा असर गर्न सक्छ र ती लक्षणहरू हल्कादेखि गम्भीरसम्म हुन्छन् । COVID-19 भएका धेरैजसो मानिसहरू केही हप्तामा पूर्ण रूपमा निको हुने भएता पनि केही मानिसहरूमा लङ COVID विकास हुन्छ र उनीहरूले महिनौं वा वर्षौंसम्म असर महसुस गर्छन् ।

यदि तपाईंलाई लङ COVID भएको हुन सक्छ भन्ने लाग्छ भने चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् । अहिले लङ COVID का लागि कुनै उपचार छैन तर चिकित्सकले तपाईंलाई लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

## लङ COVID कार्यक्रमहरू भएका युटाका क्लिनिकहरू

### युनिभर्सिटी अफ युटा COVID-19 लङ होलर क्लिनिक

भौतिक उपस्थिति तथा टेलिहेल्थ विकल्पहरू।

**(801) 213-0884**

यी सेवाहरूका लागि चिकित्सकबाट रेफरल आवश्यक पर्छ । 801-213-0884 मा फोन गर्नुहोस् वा प्रदायकको रेफरल यस नम्बरमा फ्याक्स गर्नुहोस्: 801-213-1147

https://healthcare.utah.edu/locations/covid-19-clinic

### Intermountain Health Long COVID Navigation System

भौतिक उपस्थितिमा परामर्श । कुनै पनि रेफरल आवश्यक पर्दैन ।

**801-408-5888**

### Intermountain Pediatric Long COVID Navigation Clinic

भौतिक उपस्थिति तथा टेलिहेल्थ विकल्पहरू ।

**801-662-1639** (मुख्य कार्यालय)

यी सेवाहरूका लागि चिकित्सकबाट रेफरल आवश्यक पर्छ । 801-662-1610 मा फोन गर्नुहोस् वा प्रदायकको रेफरल 801-297-1639 मा फ्याक्स गर्नुहोस् ।

https://intermountainhealthcare.org/primary-childrens/programs-specialties/long-covid/

### Bateman Horne Center

कुनै पनि रेफरल आवश्यक पर्दैन । यहाँ आवेदन गर्नुहोस्:

https://batemanhornecenter.org/clinical-care/

https://batemanhornecenter.org/education/long-covid/

### नर्दर्न युटा रिह्याबिलिटेसन हस्पिटल

**(801) 475-2102**

यी सेवाहरूका लागि चिकित्सकबाट रेफरल आवश्यक पर्छ ।
प्रदायकको रेफरल यस नम्बरमा फ्याक्स गर्नुहोस्:
(801) 475-2294

https://nurh.ernesthealth.com/

याद गर्नुहोस् कि यी क्लिनिकहरूले उपलब्ध गराउने उपचार तपाईंको स्वास्थ्य बिमाले समेट्न पनि सक्छ वा नसमेट्न पनि सक्छ । उपचार गर्नुअघि आफ्नो बिमा कम्पनीलाई सम्भावित खर्चहरूको बारेमा सोध्नुहोस् ताकि तपाईंलाई के अपेक्षा गर्ने भन्ने थाहा होस् ।

## सहायता समूहहरू

लङ COVID भएका मानिसहरूले कष्ट, बेचैनी र डिप्रेसन अनुभव गर्न सक्छन् । सहयोगी वा स्याहारकर्ताको भूमिकामा हुनु पनि चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ । समान खालका अनुभवहरू गरेका मानिसहरूलाई मैत्री सहायता प्रदान गर्ने युटामा आधारित समूहहरू छन् ।

**Bateman Horne Center** मा लङ COVID भएका मानिसहरू र तिनका सहयोगी तथा प्रियजनहरूका लागि सहायता समूह छ । सहभागी हुनका लागि तपाईं BHC को बिरामी हुनुपर्छ भन्ने छैन । https://batemanhornecenter.org/events/ मा दर्ता गर्ने लिङ्कहरूसहित अद्यावधिक क्यालेन्डर हेर्नुहोस् ।

**युनिभर्सिटी अफ युटा कलेज अफ नर्सिङ** मा 2 वटा फरक-फरक सहायता समूहहरू छन् । रिकभरी सपोर्ट ग्रुप लङ COVID सँग सम्बन्धित भावनात्मक कठिनाइहरू झेलिरहेका मानिसहरूका लागि हो । ग्रिफ सपोर्ट ग्रुपले COVID-19 बाट आफ्ना प्रियजन गुमाएकाहरूलाई सहायता प्रदान गर्दछ । दर्ता गर्नका लागि 801-585-9522 मा फोन गर्नुहोस् वा https://nursing.utah.edu/caring-connections मा जानुहोस् ।

## अपाङ्गताको रूपमा लङ COVID

यदि लङ COVID ले जीवनका मुख्य क्रियाकलापहरूमध्ये एक वा बढी क्रियाकलापहरूलाई उल्लेख्य रूपमा सीमित गराउँछ भने यसलाई अमेरिकी अपाङ्गता ऐन (ADA) का दिशानिर्देशहरूअन्तर्गत अपाङ्गताको रूपमा वर्गीकृत गर्न सकिनेछ ।

- ADA अन्तर्गत अपाङ्गताको रूपमा "लङ COVID" सम्बन्धी अमेरिकी स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभागको मार्गनिर्देशन: https://www.hhs.gov/civil-rights/for-providers/civil-rights-covid19/guidance-long-covid-disability/index.html
- युटा डिजाबिलीटी ल सेन्टर (800) 662-9080 वा https://disabilitylawcenter.org/

तपाईं मेडिकेड (Medicaid) वा सामाजिक सुरक्षा अपाङ्गता बिमा जस्ता सुविधाहरूका लागि पनि योग्य हुन सक्नुहुन्छ । https://www.ssa.gov/benefits/disability/ मा थप जान्नुहोस् वा मानिसहरूलाई निम्न सुविधाहरूका लागि आवेदन गर्नमा मद्दत गर्ने एजेन्सीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

- एबिलिटि फर्स्ट युटा 801-373-5044 वा https://ability1stutah.org/contact-us/
- युटा डिपार्टमेन्ट अफ वर्कफोर्स सर्भिसेज (युटा श्रमिक सेवा विभाग) https://jobs.utah.gov/usor/dds/index.html
- युटा लिगल सर्भिसेज https://www.utahlegalservices.org/

थप जानकारी यहाँ प्राप्त गर्नुहोस्: https://coronavirus.utah.gov/covid19-long-haulers/