



English

العربية / Arabic

What is long COVID?

This information is for people aged 18 and over. Contact your GP or paediatric team directly if you're worried about possible long COVID symptoms and you're either:

- under 18
- a parent, guardian or carer of a young person or child

While most people recover quickly from coronavirus (COVID-19), some people may have ongoing symptoms. These can last for a few weeks or longer. This has been referred to as long COVID.

These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised with coronavirus.

ما هو كوفيد الطويل؟

هذه المعلومات مقدمة للأشخاص الذين يبلغون من العمر 18 عاماً وأكثر. تواصل مع الـ GP أو فريق طب الأطفال مباشرة إذا كنت قلقاً بشأن أعراض كوفيد الطويل المحتملة وإذا كنت إما:

- تحت عمر الـ 18 عاماً
- أحد الوالدين أو الوصي أو مقدم الرعاية لشخص صغير أو طفل

بينما يتعافى معظم الذين يصابوا بفيروس كورونا (كوفيد-19) بسرعة، قد يعاني البعض من أعراض مستمرة. وقد تستمر هذه لأسابيع قليلة أو أكثر. ويُطلق على هذا اسم كوفيد الطويل.

ولا تقتصر هذه الأعراض على الأشخاص الذين كانوا مريضين بشدة أو الذين تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب إصابتهم بفيروس كورونا.

How long does long Covid last?

ما هي مدة استمرار كوفيد الطويل؟

Most people's symptoms of coronavirus get better within 4 weeks. But for some people, symptoms can last longer, or new ones can develop. Symptoms can also change over time and can affect anywhere in the body.

Healthcare professionals may refer to long COVID as:

- ongoing symptomatic COVID-19 (4 to 12 weeks)
- post-COVID-19 syndrome (over 12 weeks)

As this is a new condition, our understanding is developing all the time. Experts are learning more about how long symptoms will last, and it'll vary from person to person. There can be different symptoms which often overlap. It can't be said exactly how long coronavirus symptoms will last. The reassuring evidence is that symptoms improve over time in most cases.

Advice is based on:

- evidence from research so far
- experience and expert knowledge of healthcare professionals

Research is ongoing, so advice may change when its results are known.

تتحسن أعراض معظم الذين يصابوا بفيروس كورونا في غضون 4 أسابيع. إلا أن الأعراض قد تستمر لوقت أطول عند بعض الأشخاص أو قد تظهر أعراض جديدة. ويمكن أن تتغير الأعراض أيضاً مع مرور الوقت ويمكن أن تؤثر على أي مكان في الجسم.

وقد يُطلق أخصائيو الرعاية الصحية على كوفيد الطويل بـ:

- كوفيد-19 مستمر الأعراض (4 أسابيع لـ 12 أسبوع)
- متلازمة ما بعد كوفيد-19 (أكثر من 12 أسبوع)

ونظراً لأن هذا يعتبر وضع جديد، فإن فهمنا يتطور طوال الوقت. يتعلم الخبراء المزيد عن المدة التي ستستمر بها الأعراض طويلة المدى، وسوف تختلف من شخص لآخر. يمكن أن يكون هناك أعراض مختلفة تتداخل في كثير من الأحيان. ولا يمكن القول كم المدة التي سوف تستمر فيها أعراض كوفيد الطويل بالتحديد. والدليل المطمئن هو أن الأعراض تتحسن مع مرور الوقت في معظم الحالات.

تستند الإرشادات إلى:

- الأدلة المستقاة من البحوث التي أجريت حتى الآن
- خبرة أخصائيي الرعاية الصحية ومعارفهم المتخصصة

وما زالت البحوث جارية، لذا قد تتغير الإرشادات عندما تُعرف نتائجها.

<h2>Signs and symptoms of long COVID</h2> <p>Signs and symptoms after coronavirus can be different from person to person. The most common ones include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cough • breathlessness • fatigue • muscle and joint pain • sleep problems • loss of smell or taste • low mood • 'brain fog', loss of concentration or memory issues (cognitive impairment) • anxiety <p>Read further information about the signs and symptoms of long COVID</p>	<h2>علامات وأعراض كوفيد الطويل</h2> <p>يمكن أن تختلف العلامات والأعراض بعد الإصابة بفيروس كورونا من شخص لآخر. وتشتمل أكثرها شيوعاً ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • السعال • ضيق التنفس • الإرهاق/التعب • ألم المفاصل والعضلات • مشاكل النوم • فقدان الشم أو التذوق • المزاج السيء • "تشوش الدماغ" فقدان التركيز أو مشاكل في الذاكرة (ضعف الإدراك) • القلق <p>اقرأ المزيد من المعلومات عن علامات وأعراض كوفيد الطويل</p>
<h2>Assessing long COVID symptoms</h2>	<h2>تقييم أعراض كوفيد الطويل</h2>

<p>Nobody else understands your symptoms as well as you. Some people can carry on their day to day life managing long COVID symptoms themselves. Others may need further help from a healthcare professional.</p> <p>You're the best person to help your healthcare professional understand how your symptoms affect you.</p> <p>Your symptoms can be assessed in several ways, which will include looking at your physical and mental wellbeing.</p> <p>Read further information about assessing long COVID symptoms</p>	<p>لا أحد غيرك سيفهم أعراضك أفضل منك. يمكن لبعض الأشخاص الاستمرار في حياتهم اليومية مع التعامل مع أعراض كوفيد الطويل بأنفسهم. وقد يحتاج آخرون للحصول على مساعدة إضافية من قبل أخصائي الرعاية الصحية.</p> <p>أنت أفضل شخص يمكنه أن يساعد أخصائي الرعاية الصحية المسؤول عنك على فهم كيفية تأثير أعراضك عليك.</p> <p>ويمكن تقييم أعراضك بعدة طرق والتي تشمل جميعها على فحص صحتك الجسدية والنفسية.</p> <p>اقرأ المزيد من المعلومات عن تقييم أعراض كوفيد الطويل</p>
<p>Planning your care</p> <p>When planning your care, it's important that you're involved in discussions and decisions that affect you.</p> <p>After your assessment, your healthcare professional will discuss with you and agree on what support you need and how you can get it.</p> <p>Read further information about your recovery</p>	<p>التخطيط لرعايتك</p> <p>من المهم أن تشارك في المناقشات والقرارات التي تؤثر عليك عند التخطيط لرعايتك .</p> <p>سيتناقش معك أخصائي الرعاية الصحية بعد التقييم وسيتفق على ما تحتاجه من دعم وكيف يمكنك الحصول عليه.</p> <p>اقرأ المزيد من المعلومات حول تعافيك</p>
<p>Vaccination</p>	<p>التطعيم</p>

<p>It's now known whether vaccines have any effect on the ongoing symptoms of coronavirus. NHS Scotland recommend you get the coronavirus vaccine when offered it. Vaccines can help reduce the risk of further infection.</p> <p>Read further information about the coronavirus vaccine.</p>	<p>قد بات معروفاً الآن ما إذا كان هناك تأثيراً للقاحات على أعراض فيروس كورونا المستمرة. توصيك NHS Scotland بالحصول على لقاح فيروس كورونا عندما يُعرض عليك. فيمكن أن تساعد اللقاحات في الحد من خطر الإصابة بالمزيد من العدوى.</p>
<p>Patient information booklet</p> <p>There's a patient information booklet for people who have symptoms that last more than 4 weeks. It's written by experts from the National Institute for Health and Care Excellence (NICE), the Royal College for General Practitioners (RCGP) and the Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN).</p> <p>Read the patient information booklet</p>	<p>كتيب المعلومات للمرضى</p> <p>يتوفر كتيب معلومات للمرضى مقدم للأشخاص الذين يعانون من أعراض مستمرة لأكثر من 4 أسابيع. وقد تم كتابته من قِبل خبراء من الـ National Institute for Health and Care Excellence (المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية)، والـ Royal College for General Practitioners (الكلية الملكية للممارسين العاميين)، و Scottish Intercollegiate Guidelines Network (شبكة التوجيهات الإسكتلندية المشتركة بين الكليات).</p> <p>اقرأ كتيب المعلومات للمرضى</p>
<p>NHS inform helpline</p> <p>If you're well, but have a question about long COVID, you can phone 0800 22 44 88. The helpline is open 7 days a week, from 8.00am to 8.00pm</p>	<p>خط المساعدة التابع لخدمة NHS inform</p> <p>إذا كنت بصحة جيدة ولكن لديك استفسار حول كوفيد الطويل فيمكنك الاتصال على الرقم 0800 22 44 88. يُتاح خط المساعدة طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحاً وحتى الساعة 8 مساءً.</p>

<p>For more information in Arabic go to</p> <p>www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية</p> <p>زر www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic</p>
<p>January 2022</p>	<p>6 يناير / كانون الثاني 2022</p>