



| English | فارسی / Farsi |
|--|---|
| <h2 data-bbox="91 411 645 469">What is long COVID?</h2> <p data-bbox="91 501 1070 651">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:</p> <ul data-bbox="152 703 965 815" style="list-style-type: none"><li data-bbox="152 703 331 735">• under 18<li data-bbox="152 778 965 815">• a parent, guardian or carer of a young person or child <p data-bbox="91 863 1070 1013">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.</p> <p data-bbox="91 1061 1070 1157">These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised with coronavirus.</p> | <h2 data-bbox="1771 411 2136 469">کووید مزمن چیست؟</h2> <p data-bbox="1205 501 2136 596">این اطلاعات ویژه افراد 18 ساله و به بالا است. اگر یکی از افراد زیر بوده و نگران علائم احتمالی کووید مزمن خود هستید، مستقیماً با GP یا تیم متخصصین اطفال تماس بگیرید:</p> <ul data-bbox="1563 651 2085 778" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1854 651 2085 683">• زیر 18 سال سن<li data-bbox="1563 735 2085 778">• از والدین، قیم یا مراقب یک نوجوان یا کودک <p data-bbox="1182 826 2085 976">با اینکه بسیاری از مردم از ویروس کرونا (کووید-19) بهبودی پیدا می کنند، اما برخی ممکن است علائم طولانی تری از آن را داشته باشند. این علائم ممکن است چند هفته یا بیشتر ادامه داشته باشند. از این وضعیت به عنوان کووید مزمن یاد شده است.</p> <p data-bbox="1137 1024 2136 1120">این علائم فقط مخصوص افرادی نیست که بشدت بدحال بوده یا با ابتلای به ویروس کرونا بستری شده باشند.</p> |
| <h2 data-bbox="91 1241 757 1289">How long does long Covid last?</h2> | <h2 data-bbox="1608 1241 2136 1289">کووید مزمن تا چه مدت باقی می ماند؟</h2> |

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.

Signs and symptoms of long COVID

علائم ویروس کرونا در اکثر مردم ظرف 4 هفته بهتر می شوند. اما در برخی افراد، علائم ممکن است بیشتر طول بکشد، یا علائم جدیدی ظاهر شوند. علائم نیز ممکن است در طول زمان تغییر یافته و هر جایی از بدن را تحت تأثیر قرار دهند.

متخصصین بهداشت و درمان کووید مزمن را بصورت های زیر تفسیر می کنند:

- کووید-19 با علائم مداوم (4 تا 12 هفته)
- سندرم پسا کووید-19 (بیش از 12 هفته)

از آنجاییکه این شرایط، وضعیتی جدید است، درک ما از آن همچنان در حال تکمیل شدن است. متخصصین در حال کسب اطلاعات بیشتر در باره این هستند که بدانند علائم تا چه مدت ماندگار خواهند بود و چه تفاوتی از شخصی به شخصی دیگر دارند. علائم متفاوت اند و اغلب در هم تداخل پیدا می کنند. دقیقاً نمی توان گفت که علائم ویروس کرونا تا چه مدت باقی می مانند. شواهد اطمینان دهنده حاکی از آنند که علائم در اکثر موارد در طول زمان بهبود پیدا می کنند.

توصیه هایی که ارائه می شوند، بر این اساس اند:

- شواهد حاصل از تحقیقات تا کنون
- تجربیات و دانش کارشناسی متخصصین بهداشت و درمان

تحقیقات همچنان ادامه دارد، بنابراین، ممکن است با بدست آمدن نتایج تحقیقات، توصیه ها نیز تغییر یابند.

علائم و نشانه های کووید مزمن

Signs and symptoms after coronavirus can be different from person to person. The most common ones include:

- 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

[Read further information about the signs and symptoms of long COVID](#)

علائم و نشانه ها پس از ابتلای به ویروس کرونا از شخصی به شخصی دیگر متفاوت اند. شایع ترین آنها عبارتند از:

- سرفه
- تنگی نفس
- خستگی
- درد عضلات و مفاصل
- اختلالات خواب
- از دست دادن حس بویایی یا چشایی
- کم حوصلگی
- "مه مغزی"، از دست دادن تمرکز یا مشکلات حافظه ای (اختلال شناختی)
- اضطراب

[اطلاعات بیشتر در باره علائم و نشانه های کووید مزمن](#)

Assessing long COVID symptoms

Nobody else understands your symptoms as well as you. Some people can carry on their day to day life managing long COVID

ارزیابی علائم کووید مزمن

هیچکس نمی تواند باندازه خود شما علائمتان را درک کند. بعضی اشخاص می توانند با کنترل علائم کووید مزمن خود، به زندگی روزمره خود ادامه دهند. بعضی نیز به کمک بیشتری از سوی یک متخصص بهداشت و درمان نیاز دارند.

| | |
|--|--|
| <p>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>بهترین کسی که می تواند به متخصص بهداشت و درمان کمک کند تا چگونگی تأثیر علائم بر بدن شما را درک کند، خود شما هستید.</p> <p>علائم شما بطرق مختلف مورد ارزیابی قرار می گیرند، که بررسی سلامت جسمانی و روانی شما را در بر می گیرند.</p> <p>اطلاعات بیشتر در باره ارزیابی علائم کووید مزمن</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>برنامه ریزی در مراقبت از خود</p> <p>برای برنامه ریزی مراقبت از خود، فراموش نکنید که شما با بحث ها و تصمیماتی در رابطه هستید که بر شما اثرگذارند.</p> <p>پس از ارزیابی شما، متخصص بهداشت و درمان با شما صحبت کرده و با شما در رابطه با نوع حمایتی که نیاز دارید و چگونگی دریافت آن به توافق خواهد رسید.</p> <p>اطلاعات بیشتر در باره بهبودی خود</p> |
| <p>Vaccination</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>واکسیناسیون</p> <p>دیگر اکنون مشخص شده است که آیا واکسن اثری بر علائم موجود ویروس کرونا دارد یا خیر. NHS Scotland توصیه می کند بمحض اینکه واکسنی ارائه شد، آن را بزنید. با کمک واکسن ها خطر ابتلای بیشتر، کاهش می یابد.</p> <p>اطلاعات بیشتر در باره واکسن ویروس کرونا</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>بروشور اطلاعاتی بیمار</p> <p>برای افرادی که علائم آنها بیش از 4 هفته طول کشیده است، یک بروشور اطلاعاتی بیمار تهیه شده است. این بروشور توسط کارشناسان National Institute for Health and Care Excellence (موسسه ملی ارتقای بهداشت و درمان یا NICE)، Royal College for General Practitioners (کالج سلطنتی پزشکان عمومی یا RCGP) و Scottish Intercollegiate Guidelines Network (شبکه دستورالعمل های بالینی دانشگاههای اسکاتلند یا SIGN) به نگارش در آمده است.</p> <p>بروشور اطلاعاتی بیمار</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 امداد NHS inform</p> <p>اگر در سلامت بسر می برید، اما در رابطه با کووید مزمن سوالی دارید، می توانید به شماره 0800 22 44 88 زنگ بزنید. این خط امداد 7 روز هفته، از 8 صبح تا 8 شب باز است.</p> |
| <p>For more information in Farsi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/farsi</p> | <p>برای کسب اطلاعات بیشتر به زبان فارسی، لطفاً مراجعه کنید به www.nhsinform.scot/translations/languages/farsi</p> |
| <p>January 2022</p> | <p>6 ژانویه 2022</p> |