

## English

### 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.

## हिन्दी / Hindi

### दीर्घकालिक कोविड क्या है?

यह जानकारी 18 वर्ष एवं अधिक आयु के लोगों के लिए है। यदि आप संभावित दीर्घकालिक कोविड लक्षणों के बारे में चिंतित हैं, तथा निम्नलिखित में से कोई एक हैं, तो कृपया अपने GP या अपने बाल चिकित्सा टीम से सीधे सम्पर्क करें:

- यदि आपकी आयु 18 वर्ष से कम है
- यदि आप किसी किशोर या बच्चे के अभिभावक / संरक्षक या देखभालकर्ता हैं

वैसे तो अधिकांश लोग कोरोनावायरस (कोविड-19) से जल्द ही ठीक हो जाते हैं, परन्तु कुछ लोगों में ये लक्षण बने रह सकते हैं। ये कुछ सप्ताह तक या उससे अधिक समय तक बने रह सकते हैं। इन्हें दीर्घकालिक कोविड का नाम दिया गया है।

ये लक्षण केवल उन्हीं व्यक्तियों तक सीमित नहीं है जो गम्भीर रूप से अस्वस्थ थे अथवा कोरोनावायरस के कारण अस्पताल में भर्ती किए गए थे।

## How long does long Covid last?

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

## दीर्घकालिक कोविड कब तक बना रहता है?

अधिकांश लोगों में कोरोनावायरस के लक्षणों में 4 सप्ताह में सुधार आ जाता है। परंतु कुछ लोगों में ये लक्षण अधिक लम्बे समय तक बने रह सकते हैं, अथवा नए लक्षण भी विकसित हो सकते हैं। समय के साथ लक्षणों में बदलाव भी हो सकता है, तथा इसका प्रभाव शरीर में कहीं पर भी हो सकता है।

हेल्थकेयर प्रोफेशनल दीर्घकालिक कोविड को निम्न के रूप में संदर्भित कर सकते हैं:

- लगातार बना हुआ लक्षणयुक्त कोविड-19 (4 से 12 सप्ताह)
- कोविड-19 के पश्चात लक्षण (12 सप्ताह से अधिक)

चूंकि यह एक नई स्थिति है, इसलिए इस बारे में हम लगातार नई जानकारी जुटाने का प्रयास कर रहे हैं। विशेषज्ञ इस बारे में अधिक जानकारी जुटा रहे हैं कि इसके लक्षण कितने समय तक बने रह सकते हैं, और यह हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग रहेगा। इसमें भिन्न लक्षण हो सकते हैं जो प्रायः ओवरलैप कर सकते हैं। अभी यह सटीक रूप से नहीं कहा जा सकता है कि कोरोनावायरस के लक्षण कितने समय तक बने रहेंगे। साक्ष्य दर्शाते हैं कि अधिकांश मामलों में समय के साथ लक्षणों में सुधार हो जाता है, जो कि काफी राहत की बात है।

परामर्श निम्न बातों पर आधारित है:

- • अब तक के अनुसंधान से साक्ष्य

<p>Research is ongoing, so advice may change when its results are known.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• • हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स का अनुभव एवं विशेषज्ञ ज्ञान</li> </ul> <p>अभी अनुसंधान चल रहा है, ऐसे में परिणाम सामने आने पर परामर्श में बदलाव हो सकता है।</p>
<p><b>Signs and symptoms of long COVID</b></p> <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"> <li>• cough</li> <li>• breathlessness</li> <li>• fatigue</li> <li>• muscle and joint pain</li> <li>• sleep problems</li> <li>• loss of smell or taste</li> <li>• low mood</li> <li>• 'brain fog', loss of concentration or memory issues (cognitive impairment)</li> <li>• anxiety</li> </ul>	<p><b>दीर्घकालिक कोविड के संकेत एवं लक्षण</b></p> <p>कोरोनावायरस के संकेत एवं लक्षण प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। सबसे आम लक्षणों में ये शामिल हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• खांसना</li> <li>• सांस फूलना (सांस लेने में कठिनाई)</li> <li>• थकान</li> <li>• मांसपेशियों एवं जोड़ों में दर्द</li> <li>• सोने में समस्याएं</li> <li>• सूंघने या स्वाद की क्षमता चली जाना</li> <li>• उदासी</li> <li>• 'ब्रेन फॉग', ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में कमी या स्मृति समस्याएं (संज्ञानात्मक क्षीणता)</li> </ul>

<p><a href="#">Read further information about the signs and symptoms of long COVID</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• दुश्चिंता</li> </ul> <p><a href="#">दीर्घकालिक कोविड के संकेतों एवं लक्षणों के बारे में और अधिक जानकारी पढ़ें</a></p>
<p><b>Assessing long COVID symptoms</b></p> <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><a href="#">Read further information about assessing long COVID symptoms</a></p>	<p><b>दीर्घकालिक कोविड लक्षणों का मूल्यांकन करना</b></p> <p>आपके लक्षणों को कोई भी व्यक्ति नहीं समझता है, और आप भी नहीं। कुछ लोग अपने दीर्घकालिक कोविड लक्षणों को स्वयं ही प्रबन्धित करते हुए अपने दैनिक जीवन को जारी रख सकते हैं। वहीं अन्य लोगों को किसी हेल्थकेयर प्रोफेशनल से सहायता से की आवश्यकता हो सकती है।</p> <p>आपके लक्षण आपको किस प्रकार से प्रभावित करते हैं, इसके बारे में अपने हेल्थकेयर प्रोफेशनल समझाने के लिए आप सर्वश्रेष्ठ व्यक्ति हैं।</p> <p>आपके लक्षणों का मूल्यांकन कई तरीके से किया जा सकता है, जिसमें आपके शारीरिक एवं मानसिक कल्याण को देखना भी शामिल है।</p> <p><a href="#">दीर्घकालिक कोविड लक्षणों का मूल्यांकन करने संबंधी और अधिक जानकारी पढ़ें</a></p>
<p><b>Planning your care</b></p> <p>When planning your care, it's important that you're involved in discussions and decisions that affect you.</p>	<p><b>आपकी देखभाल की योजना बनाना</b></p> <p>आपकी देखभाल की योजना बनाने के दौरान यह महत्वपूर्ण है कि आपको प्रभावित करने वाली चर्चाओं एवं निर्णयों में आप शामिल हों।</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><a href="#">Read further information about your recovery</a></p>	<p>आपके मूल्यांकन के पश्चात आपके हेल्थकेयर प्रोफेशनल आपके साथ चर्चा करेंगे तथा बताएंगे कि आपको कौन से सहायता की आवश्यकता है और आप उसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं।</p> <p><a href="#">आपकी रिकवरी के बारे में और अधिक जानकारी पढ़ें</a></p>
<p><b>Vaccination</b></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><a href="#">Read further information about the coronavirus vaccine.</a></p>	<p><b>टीकाकरण</b></p> <p>क्या कोरोनावायरस के वर्तमान लक्षणों पर टीकों का कोई प्रभाव है, इस बारे में अब जानकारी मिल चुकी है। NHS Scotland की अनुशंसा है कि जब आपको कोरोनावायरस टीका ऑफर किया जाए, तो आप इसे लगवाएं। टीका और अधिक संक्रमण के जोखिम को कम करने में सहायता करता है।</p> <p>कोरोनावायरस टीका के बारे में और अधिक जानकारी पढ़ें।/</p>
<p><b>Patient information booklet</b></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><a href="#">Read the patient information booklet</a></p>	<p><b>मरीज जानकारी पुस्तिका</b></p> <p>जिन लोगों के लक्षण 4 से अधिक सप्ताह तक बने हुए हैं, उनके लिए एक मरीज जानकारी पुस्तिका है। इसे National Institute for Health and Care Excellence (NICE), Royal College for General Practitioners (RCGP) और Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) के विशेषज्ञों ने लिखा है।</p> <p><a href="#">मरीज सूचना पुस्तिका पढ़ें</a></p>

<b>NHS inform helpline</b> 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	<b>NHS Inform हेल्पलाइन</b> यदि आप स्वस्थ हैं, परन्तु दीर्घकालिक कोविड के संबंध में आपके पास कोई प्रश्न है, तो आप 0800 22 44 88 पर फोन कर सकते हैं। यह हेल्पलाइन सप्ताह में सभी 7 दिन, प्रातः 8.00 बजे से रात्रि 8.00 बजे तक खुली रहती है।
For more information in Hindi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi">www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</a>	हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi">www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</a> पर जाएं
January 2022	6 जनवरी 2022