

English	پښتو / Pashto
<p><b>What is long COVID?</b></p> <p>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 style="list-style-type: none"> <li>• under 18</li> <li>• a parent, guardian or carer of a young person or child</li> </ul> <p>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>These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised with coronavirus.</p>	<p><b>اوږد مهال کووید یا کرونا څه شی ده؟</b></p> <p>دا معلومات د هغو کسانو لپاره دي چې 18 او یا پورته عمر لري. د خپل ډاکټر یا GP یا د داخله ډاکټر یا متخصصینو سره مستقیماً په تماس شئ، که چیرې تاسې د اوږد مهاله کووید یا کرونا د نښو نښانو په اړه اندېښنه لرئ او یا هم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د 18 کالو کم عمر لری</li> <li>• یا د کوم ماشوم یا تنکې ځوان والدین، ساتونکي یا پالونکي یاست</li> </ul> <p>په داسې حال کې چې ډیری خلک په چټکۍ سره له کرونا ویروس (COVID-19) څخه رغیږي، ښایي ځینې خلک دوام داره نښې نښانې ولري. ښایي دا د څو اونيو او یا له هغې زیات وخت لپاره دوام وکړي. دې ته د کووید-19 اوږده ناروغي وايي.</p> <p>دا نښې نښانې تر هغو خلکو پورې محدودې نه دي چې د کرونا ویروس له کبله ډېر ناروغ و او یا بستر شوي و.</p>
<p><b>How long does long Covid last?</b></p> <p>Most people's symptoms of coronavirus get better within 4 weeks. But for some people, symptoms can last longer, or new ones can develop.</p>	<p><b>اوږد کووید څومره وخت دوام کوي؟</b></p> <p>د ډیری خلکو د کرونا ویروس نښې نښانې د 4 اونيو په لړ کې له منځه ځي. مگر ښایي د ځینو خلکو نښې نښانې د ډېر وخت لپاره دوام وکړي او یا نوي پیدا شي. د وخت په تېرېدو نښې نښانې</p>

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

Signs and symptoms after coronavirus can be different from person to

هم بدليري او کولای شي د بدن په هره برخه باندې اغيز وکړي.

د روغتيا برخي متخصصين بنايي د کرونا اوږدې ناروغۍ ته په لاندې ډول اشاره وکړي:

- چې د کووید-19 علايم شتون ولري (له 4 تر 12 اونيو)
- له کووید-19 وروسته سندروم (له 12 ډېرې اونۍ)

څرنگه چې دا يوه نوې ناروغي ده، وخت په وخت په دې اړه زموږ معلومات اډيټ کيږي. بېلابېل علايم دي، چې اکثراً يو له بل سره گډې دي. متخصصين په دې اړه چې نښې به څومره دوام وکړي نور زده کوي، او دا له يو کس څخه بل کس ته توپير لري. مختلفې نښې کېدلې شي چې اکثره ورته وي. په کره توگه نشي ويل کېدای چې د کورونا واپرس نښې به څومره دوام وکړي. د ډاډ وړ شواهد دا دي چې اکثره پېښو کې د وخت تېرېدو سره غوره کيږي.

مشوره په لاندې بنسټونو ولاړه ده:

- تر دې دمه له څېړنو څخه شواهد
  - د روغتيايي پاملرنې متخصصينو تجربه او تخصصي پوهه
- څېړنه ادامه لري، نو د پابلو څرگندېدو پر مهال مشوره کېدای شي بدله شي.

## د اوږد مهال کووید-19 نښې نښانې

له کرونا وپروس څخه له رغېدو وروسته بنايي د يوه شخص نښې نښانې له بل شخص سره توپير

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](#)

ولري. ډېرې عامې نښې نښانې په لاندي ډول دي:

- توخي
- ساه لنډي
- ستړيا
- عضلاتو او مفصلونو درد
- د خوب ستونزې
- د ذايقي او شامعي له لاسه ورکول
- د خپگان حالت
- مغزي نابرابري، د تمرکز له لاسه ورکول يا د حافظې ستونزې (ادراکي نيمگړتياوې)
- تشويش

[د اوږد مهاله کويډ-19 د نښو نښانو په اړه لارښوونې او معلومات ولولئ](#)

## 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 symptoms themselves. Others may need further help from a healthcare professional.

You're the best person to help your healthcare professional understand

## اوږد مهاله COVID د نښو نښانو ارزونه

ستاسو پرته هيڅوک ستاسو د نښو نښانو په اړه نه دومره ښه نه پوهېږي لکه تاسو. ځيني خلک کولای شي په خپله د اوږد مهاله COVID د نښو نښانو په کنټرول کولو سره خپل ورځني ژوند ته ادامه ورکړي. نور خلک ښايي د روغتيايي متخصصينو مرستې ته اړتيا ولري.

تاسو تر ټولو غوره کس ياست چې د روغتيايي متخصص سره د خپلو نښو نښانو د اغيزو په پېژندلو کې مرسته وکړئ.

<p>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>د فزيکي او ذهني روغتيا په گډون، کيدای شي ستاسو نښې نښانې په څو لارو و ارزول شي.</p> <p><a href="#">د اوږد مهاله کوويد-19 د نښو نښانو په اړه لارښوونې او زيات معلومات ولولئ</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>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><b>خپل ځان ته د پاملرنې په اړه پلان جوړول</b></p> <p>خپل ځان ته د پاملرنې په اړه د پلان جوړولو پرمهال اړينه ده چې تاسو په هغو بحثونو او پرېکړو کې کېدون وکړئ چې پر تاسو اغيز کوي.</p> <p>ستاسو له ارزونې وروسته، اړوند روغتیایال به تاسو ته ووايي چې څه ډول ملاتړ ته اړتیا لری او څه ډول یې ترلاسه کولای شی.</p> <p><a href="#">د خپل ځان د بیرته رغېدو په اړه نور معلومات ولولئ</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>واکسیناسیون</b></p> <p>اوس څرگنده شوي چې ایا واکسینونه د کورونا وایرس روانو نښو باندې اغېز لري که نه. NHS سکاټلینډ تاسې ته سپارښتنه کوي چې کله تاسې ته یې وړاندیز وشو د کورونا وایرس واکسین وکړئ. واکسینونه د ډېر ناروغ کېدو خطر کموي.</p> <p><a href="#">د کورونا وایرس واکسین په اړه نور معلومات ولولئ</a></p>
<p><b>Patient information booklet</b></p>	<p>د ناروغ د معلوماتو رساله</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>د هغو خلکو لپاره چې له 4 اوونيو څخه ډېر دوام کوونکي نښې لري د ناروغ د معلوماتو رساله موجوده ده. دا د National Institute for Health and Care Excellence (NICE)، Scottish او the Royal College for General Practitioners (RCGP) Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) مختصصينو له لوري ليکل شوی دی.</p> <p><a href="#">د ناروغ د معلومات رساله ولولئ</a></p>
<p><b>NHS inform helpline</b></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><b>د NHS inform د مرستې شمېره</b></p> <p>که چېرې تاسو روغ یاستی، مگر له کووید-۱۹ څخه له رغېدو وروسته د هغې د علایمو په اړه پوښتنې لری، تاسو کولای شئ له 0800 22 44 88 شمېرې سره اړیکه ونیسئ. تلیفوني شمېره د اونۍ په 7 ورځو کې د سهار له 8 بجو څخه د شپې تر 8 بجو پورې د لاسرسي وړ ده.</p>
<p>For more information in Pashto go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</a></p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</a> ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>January 2022</p>	<p>د جنوري 6مه 2022</p>