

English	Romanian / Română
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.	Ce este COVID prelungit? Aceste informații sunt pentru persoanele cu vârsta de minimum 18 ani. Contactați-vă direct echipa pediatrică sau GP-ul dacă vă faceți grii în privința posibilelor simptome de COVID prelungit și dacă: • aveți mai puțin de 18 ani sau • sunteți părintele, tutorele sau îngrijitorul unui adolescent sau al unui copil În timp ce majoritatea oamenilor se recuperează rapid după coronavirus (COVID-19), unele persoane pot avea în continuare simptome, care pot dura câteva săptămâni sau mai mult. Acesta a fost numit COVID prelungit. Aceste simptome nu se limitează la persoanele care s-au simțit foarte rău sau care au fost spitalizate cu coronavirus.
How long does long Covid last?	Cât de mult durează COVID prelungit?

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.	La majoritatea persoanelor, simptomele de coronavirus se ameliorează în 4 săptămâni. La unele persoane, însă, simptomele pot dura mai mult sau pot apărea altele noi. De asemenea, simptomele se pot schimba în timp și pot afecta orice parte a corpului. Cadrelle medicale consideră că este COVID prelungit atunci când există: • continuarea COVID-19 simptomatic (între 4-12 săptămâni) • sindrom post-COVID-19 (peste 12 săptămâni) Deoarece aceasta este o afecțiune nouă, cunoștințele noastre se îmbogățesc permanent. Experții învață mai multe despre durata simptomelor și aceasta va varia de la o persoană la alta. Pot exista simptome diferite, care deseori se suprapun. Nu se poate spune cu exactitate cât de mult vor dura simptomele de coronavirus. Un fapt liniștitor este încă că simptomele se ameliorează în timp în majoritatea cazurilor. Recomandările se bazează pe: • dovezi din cercetările de până acum • experiența și cunoștințele de specialitate ale cadrelor medicale
--	---

	Cercetările sunt în desfășurare, prin urmare, recomandările se pot modifica atunci când rezultatele vor fi cunoscute.
Signs and symptoms of long COVID 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	Semne și simptome de COVID prelungit Semnele și simptomele după coronavirus pot fi diferite de la o persoană la alta. Cele mai frecvente includ: • tuse • dificultate de respirație • oboseală • dureri musculare și articulare • tulburări de somn • pierderea simțului mirosului sau al gustului • indispoziție • „încețoșarea creierului”, pierderea concentrării sau tulburări de memorie (deficiență cognitivă) • anxietate Citiți mai multe informații despre semnele și simptomele de COVID prelungit

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 how your symptoms affect you.

Your symptoms can be assessed in several ways, which will include looking at your physical and mental wellbeing.

[Read further information about assessing long COVID symptoms](#)

Evaluarea simptomelor de COVID prelungit

Nimeni altcineva nu vă înțelege simptomele la fel de bine ca dv. Unele persoane își pot continua viața de zi cu zi, gestionând-și singuri simptomele de COVID prelungit. Altele pot avea nevoie de ajutorul suplimentar al unui cadru medical.

Sunteți persoana cea mai potrivită pentru a ajuta cadrul medical să înțeleagă modul în care vă afectează simptomele.

Simptomele dv. pot fi evaluate în mai multe moduri, care vor include și examinarea sănătății dv. fizice și psihice.

[Citiți mai multe informații despre evaluarea simptomelor de COVID prelungit](#)

Planning your care

When planning your care, it's important that you're involved in discussions and decisions that affect you.

After your assessment, your healthcare professional will discuss with you and agree on what support you need and how you can get it.

[Read further information about your recovery](#)

Planificarea îngrijirii dv.

Când vă planificați îngrijirea, este important să vă implicați în discuțiile și deciziile care vă privesc.

După evaluare, cadrul medical care se ocupă de dv. va discuta cu dv. și va conveni asupra asistenței de care aveți nevoie și a modului în care o puteți obține.

[Citiți mai multe informații despre recuperarea dv.](#)

Vaccination 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. Read further information about the coronavirus vaccine.	Vaccinarea Acum se știe dacă vaccinurile au vreun efect asupra simptomelor actuale ale coronavirusului. NHS Scotland vă recomandă să faceți vaccinul împotriva coronavirusului atunci când vi se oferă. Vaccinurile pot ajuta la reducerea riscului de infecție ulterioară. Cititi mai multe informații despre vaccinul împotriva coronavirusului
Patient information booklet 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). Read the patient information booklet	Broșura cu informații pentru pacienți Există o broșură cu informații pentru pacienți pentru persoanele care au simptome care durează mai mult de 4 săptămâni. Aceasta este scrisă de experți de la National Institute for Health and Care Excellence (NICE), Royal College for General Practitioners (RCGP) și Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN). Cititi broșura cu informații pentru pacienți
NHS inform helpline 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	Linia de asistență NHS inform Dacă vă simțiți bine, dar aveți o întrebare despre COVID prelungit, puteți suna la numărul 0800 22 44 88. Linia de asistență este deschisă 7 zile pe săptămână, între orele 8.00-20.00

For more information in Romanian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian	Pentru mai multe informații în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian
January 2022	6 ianuarie 2022