

## 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.

## РУССКИЙ / Russian

### Что такое затяжной COVID?

Эта информация предназначена для людей в возрасте от 18 лет. Свяжитесь с вашим GP (врачом общей практики) или педиатрами (paediatric team), если вас беспокоят возможные симптомы затяжного COVID, и вы относитесь к одной из следующих категорий:

- дети и подростки младше 18 лет;
- родитель, опекун или лицо, осуществляющее уход за молодым человеком или ребенком.

Хотя в большинстве случаев коронавирусная инфекция (COVID-19) протекает легко, у некоторых людей симптомы заболевания могут сохраняться длительное время. Например, несколько недель или дольше. Подобное состояние стали называть «затяжным COVID».

Стоит отметить, что болезнь затягивается не только после тяжелого COVID или COVID с госпитализацией.

## 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

## Сколько длится затяжной COVID?

В большинстве случаев длительность заболевания составляет не более 4 недель. Однако у некоторых людей симптомы сохраняются дольше или со временем появляются новые. Со временем симптомы могут изменяться и затрагивать любую часть организма.

Медицинские работники могут также называть затяжной COVID:

- продолжающимся симптоматическим COVID-19 (ongoing symptomatic COVID-19) (продолжительность симптомов от 4 до 12 недель);
- постковидным синдромом (post-COVID-19)(продолжительность симптомов 12 недель и более).

Поскольку это новое, не до конца понятное состояние, его активно изучают. Ученые получают новые данные о продолжительности и индивидуальности симптомов при затяжном COVID. Состояние может проявляться разными симптомами, которые могут накладываться друг на друга. Нельзя точно определить, сколько будут сохраняться симптомы коронавирусной инфекции. Однако имеются обнадеживающие

<p>Research is ongoing, so advice may change when its results are known.</p>	<p>данные о том, что в большинстве случаев симптомы со временем облегчаются.</p> <p>Рекомендации основаны на:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• данных, полученных в ходе проведенных на текущий момент исследований;</li><li>• опыте и профессиональных знаниях медицинских работников.</li></ul> <p>Поскольку состояние активно изучается, рекомендации могут меняться согласно новым результатам исследований.</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></ul>	<p><b>Признаки и симптомы затяжного COVID</b></p> <p>Признаки и симптомы, сохраняющиеся после острого заболевания, индивидуальны. Наиболее часто встречаются:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• кашель;</li><li>• одышка;</li><li>• усталость;</li><li>• мышечные и суставные боли;</li><li>• нарушения сна;</li><li>• потеря обоняния и вкуса;</li></ul>

- low mood
- 'brain fog', loss of concentration or memory issues (cognitive impairment)
- anxiety

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

- сниженное настроение;
- «мозговой туман», проявляющийся нарушением концентрации внимания и памяти (когнитивными нарушениями);
- тревожность.

[Читайте более подробно о признаках и симптомах затяжного COVID](#)

## 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](#)

## Оценка симптомов затяжного COVID

Никто лучше вас не может почувствовать ваши симптомы. Некоторые могут вести привычный образ жизни, справляясь с симптомами затяжного COVID самостоятельно. Другим может потребоваться помощь специалиста.

Только вы можете лучше всех объяснить медицинскому работнику, как симптомы влияют на вашу жизнь.

Ваши симптомы могут быть оценены несколькими способами, в том числе, при проверке вашего физического и психического состояния.

[Читайте более подробно об оценке симптомов затяжного COVID](#)

<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>Планирование лечения, реабилитации и ухода</b></p> <p>При планировании лечебных и реабилитационных мероприятий важно ваше участие в обсуждении и принятии решений, которые касаются вас.</p> <p>После оценки вашего состояния медицинский работник обсудит и договорится с вами об объеме и возможности получения необходимых мероприятий по лечению, реабилитации и уходу.</p> <p><a href="#">Читайте более подробно о лечении и восстановлении</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>Вакцинация</b></p> <p>Неизвестно, влияют ли вакцины на длительно сохраняющиеся симптомы коронавирусной инфекции. Тем не менее, специалисты NHS Scotland (Национальной службы здравоохранения Шотландии) рекомендуют пройти вакцинацию, если вам ее предложат. вакцины могут снизить риск повторного инфицирования.</p> <p><a href="#">Читайте более подробно о вакцине против COVID-19.</a></p>
<p><b>Patient information booklet</b></p>	<p><b>Информационная брошюра для пациентов</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>Существует информационная брошюра для пациентов с длительностью симптомов более 4 недель. Она составлена экспертами National Institute for Health and Care Excellence, NICE (Национального института здравоохранения и совершенствования медицинской помощи, Royal College for General Practitioners, RCGP (Королевского Колледжа Врачей Общей Практики и the Scottish Intercollegiate Guidelines Network, SIGN (Шотландской междуниверситетской сети по разработке клинических руководств).</p> <p><a href="#">Прочтите информационную брошюру для пациентов</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>«Горячая линия» NHS inform</b></p> <p>Если вы здоровы, но хотите задать вопрос о затяжном COVID, звоните по номеру 0800 22 44 88. Телефон «горячей линии» работает с 8 до 20 часов без выходных.</p>
<p>For more information in Russian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/russian">www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</a></p>	<p>Более подробную информацию на русском языке см. на <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/russian">www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>Январь 2022 г.</p>