



English	اردو / Urdu
<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>طویل کووڈ کیا ہے؟</b></p> <p>یہ معلومات 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے ہے۔ اپنی GP یا پیڈیاٹرک (امراض اطفال) ٹیم سے براہ راست رابطہ کریں اگر آپ ممکنہ طویل کووڈ کی علامات کے بارے میں پریشان ہیں اور آپ یا تو:</p> <p>18 سال سے کم عمر کے ہیں</p> <p>کسی نو عمر یا بچے کے والدین، سرپرست یا دیکھ بھال کرنے والے ہیں</p> <p>جب کہ زیادہ تر لوگ کورونا وائرس (کووڈ-19) سے جلدی صحت یاب ہو جاتے ہیں، کچھ لوگوں میں جاری علامات ہو سکتی ہیں۔ یہ چند ہفتوں یا زیادہ عرصہ تک رہ سکتی ہیں۔ اسے طویل کووڈ قرار دیا گیا ہے۔</p> <p>یہ علامات ان لوگوں تک محدود نہیں ہیں جو سنگین طور پر بیمار تھے یا کورونا وائرس کے ساتھ ہسپتال میں داخل تھے۔</p>
<p><b>How long does long Covid last?</b></p>	<p><b>طویل کووڈ کتنے وقت تک رہتا ہے؟</b></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. 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.

اکثر لوگوں کی کورونا وائرس کی علامات 4 ہفتوں کے اندر بہتر ہو جاتی ہیں۔ لیکن کچھ لوگوں کے لیے، علامات زیادہ دیر تک رہ سکتی ہیں، یا نئی علامتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ وقت کے ساتھ علامتیں تبدیل بھی ہو سکتی ہیں اور جسم میں کہیں بھی اثر کر سکتی ہیں۔

صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور طویل کووڈ کو یہ کہہ سکتے ہیں:

• جاری علامتی کووڈ-19 (4 سے 12 ہفتے)

• کووڈ-19 کے بعد کا سنڈروم (12 ہفتوں سے زیادہ)

چونکہ یہ ایک نئی حالت ہے، ہماری سمجھ ہر وقت ترقی کر رہی ہے۔ ماہرین اس بارے میں مزید جان رہے ہیں کہ علامات کتنی دیر تک رہیں گی، اور یہ ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہوں گی۔ مختلف علامات ہوسکتی ہیں جو اکثر ایک دوسرے کے اندر مل جاتی ہیں۔ قطعی طور پر یہ نہیں کہا جا سکتا کہ کورونا وائرس کی علامات کب تک رہیں گی۔ اطمینان بخش ثبوت یہ ہے کہ زیادہ تر معاملات میں علامات وقت کے ساتھ بہتر ہو جاتی ہیں۔

مشورہ درج ذیل پر مبنی ہے:

• اب تک کی تحقیق سے شواہد

• صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کا تجربہ اور ماہرانہ معلومات

تحقیق جاری ہے، لہذا اس کے نتائج معلوم ہونے پر مشورہ تبدیل ہو سکتا ہے۔

## 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](#)

## طویل کووڈ کی نشانیاں اور علامات

کورونا وائرس کے بعد نشانیاں اور علامات ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ سب سے عام علامات میں شامل ہیں:

- کھانسی
- سانس کی تنگی
- تھکاوٹ
- پٹھوں اور جوڑوں کا درد
- نیند کے مسائل
- بو یا ذائقہ کی کمی
- مزاج کی خرابی
- 'دماغی دھند'، ارتکاز کی کمی یا یادداشت کے مسائل (ادراکی خرابی)
- اضطراب

[طویل کووڈ کی نشانیوں اور علامات کے بارے میں مزید معلومات پڑھیں](#)

## Assessing long COVID symptoms

## طویل کووڈ علامات کی تشخیص

<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>آپ کی علامتوں کو آپ سے بہتر اور کوئی نہیں سمجھتا ہے۔ کچھ لوگ خود سے طویل کووڈ کی علامات کو منظم کر کے اپنی روزمرہ کی زندگی جاری رکھ سکتے ہیں۔ دوسروں کو ایک صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور سے مزید مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔</p> <p>آپ اپنے صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور کو یہ سمجھنے میں مدد کرنے کے لیے سب سے بہتر شخص ہیں کہ آپ کی علامات آپ کو کیسے متاثر کرتی ہیں۔</p> <p>آپ کی علامتوں کی کئی طریقوں سے تشخیص کی جا سکتی ہے، جس میں آپ کی جسمانی اور ذہنی بہبود کو دیکھنا شامل ہے۔</p> <p><a href="#">طویل کووڈ علامات کی تشخیص کرنے کے بارے میں مزید معلومات پڑھیں</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>اپنی دیکھ بھال کا منصوبہ بنانا</b></p> <p>اپنی دیکھ بھال کا منصوبہ بناتے وقت، یہ اہم ہے کہ آپ ان بات چیت اور فیصلوں میں شامل ہوں جو آپ کو متاثر کرتے ہیں۔</p> <p>آپ کی تشخیص کے بعد، آپ کی صحت کی نگہداشت کا پیشہ ور آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کرے گا اور اس بات پر اتفاق کرے گا کہ آپ کو کس مدد کی ضرورت ہے اور آپ اسے کیسے حاصل کریں گے۔</p> <p><a href="#">اپنی صحت یابی کے بارے میں مزید معلومات پڑھیں</a></p>
<p><b>Vaccination</b></p>	<p><b>ویکسینیشن</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>اب یہ معلوم ہو گیا ہے کہ آیا ویکسینز کا کورونا وائرس کی جاری علامات پر کوئی اثر ہوتا ہے۔ NHS سکاٹ لینڈ تجویز کرتا ہے کہ جب آپ کو کورونا وائرس ویکسین کی پیشکش کی جائے تو اسے حاصل کریں۔ ویکسین مزید انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔</p> <p>کورونا وائرس ویکسین کے بارے میں مزید معلومات پڑھیں۔</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>مریض کا معلوماتی کتابچہ</b></p> <p>ان لوگوں کے لیے ایک مریض کا معلوماتی کتابچہ موجود ہے جن کی علامات 4 ہفتوں سے زیادہ تک رہتی ہیں۔ اسے نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسلینس (NICE)، رائل کالج فار جنرل پریکٹیشنرز (RCGP) اور سکاٹش انٹرکاليجیبیٹ گائڈ لائنز نیٹ ورک (SIGN) کے ماہرین نے لکھا ہے۔</p> <p>مریض کا معلوماتی کتابچہ پڑھیں۔</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>NHS inform ہیلپ لائن</b></p> <p>اگر آپ ٹھیک ہیں، لیکن آپ کے پاس طویل کووڈ کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ 0800 22 44 88 پر فون کر سکتے ہیں۔ ہیلپ لائن ہفتے میں 7 دن، صبح 8.00 بجے سے شام 8.00 بجے تک کھلی ہے۔</p>

For more information in Urdu go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a>	اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں <a href="http://inform.scot/translations/languages/urduwww.nhs">inform.scot/translations/languages/urduwww.nhs</a>
January 2022	6 جنوری 2022