

English

Signs and symptoms of long COVID

There are many different signs and symptoms of long COVID. Your symptoms may change over time. The most common symptoms include:

Breathing (respiratory symptoms)

- breathlessness
- cough

Heart and circulation (cardiovascular symptoms)

- [chest tightness](#)
- [chest pain](#)
- heartbeats that can become noticeable (palpitations)

العربية / Arabic

علامات وأعراض كوفيد الطويل

هناك علامات وأعراض كثيرة ومختلفة لكوفيد الطويل. وقد تتغير أعراضك مع مرور الوقت. وتشتمل الأعراض الأكثر شيوعاً على ما يلي:

التنفس (أعراض الجهاز التنفسي)

- ضيق التنفس
- السعال

القلب والدورة الدموية (أعراض القلب والأوعية الدموية)

- [ضيق الصدر](#)
- [ألم في الصدر](#)
- ضربات القلب التي قد تصبح ملحوظة (الخفقان)

الدماغ (الأعراض العصبية)

<p>Brain (neurological symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'brain fog', loss of concentration, or memory issues (cognitive impairment) • headache • broken sleep • pins and needles, and numbness (peripheral neuropathy symptoms) • dizziness • sudden confusion (delirium) particularly in older people • difficulties moving around (mobility impairment) • difficulty with or changes to your sight (visual disturbance) <p>Digestive system (gastrointestinal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • abdominal pain 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>"تشوش الدماغ"</u> أو فقدان التركيز أو مشاكل في الذاكرة (ضعف الإدراك) • الصداع • <u>النوم المتقطع</u> • وخز وخدر (أعراض اعتلال الأعصاب الطرفية) • الدوار • التشوش المفاجئ (الهذيان) لا سيما في كبار السن • صعوبات في التنقل (عجز في الحركة) • صعوبة أو تغييرات في الرؤية (اضطراب بصري) • الجهاز الهضمي (الأعراض الهضمية) • ألم في البطن • الشعور بالاعتلال (الغثيان) • الإسهال • خسارة الوزن وانخفاض الشهية • المفاصل والعضلات (أعراض عضلية هيكلية)
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • feeling sick (nausea) • diarrhoea • weight loss and reduced appetite <p>Joints and muscles (musculoskeletal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • muscle and joint pain <p>Mental health (psychological/psychiatric symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • symptoms of depression for example low mood, poor sleep, lack of concentration and feeling helpless • symptoms of anxiety for example feeling on edge, excessive worry and difficulties sleeping • symptoms of post-traumatic stress disorder, especially in people with more severe coronavirus (COVID-19) symptoms that needed intensive care in hospital <p>Ear, nose and throat symptoms</p>	<ul style="list-style-type: none"> • آلام المفاصل والعضلات <p>الصحة العقلية (أعراض نفسية /نفسانية)</p> <ul style="list-style-type: none"> • أعراض الاكتئاب على سبيل المثال المزاج المنخفض والنوم القليل وقلة التركيز والشعور بالعجز • أعراض القلق على سبيل المثال الشعور بتوتر الأعصاب والقلق المفرط وصعوبات في النوم • أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لاسيما عند الأشخاص الذين عانوا من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) الأكثر حدة التي تطلبت العناية المركزة في المستشفى <p>أعراض الأذن والأنف والحنك</p> <ul style="list-style-type: none"> • فقدان التذوق و/أو الشم • رنين في الأذنين (الطنين) • ألم الأذن • التهاب الحلق • الدوار
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • loss of taste and/or smell • ringing in the ears (tinnitus) • earache • sore throat • dizziness <p>Skin (dermatological symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • skin rashes • hair loss <p>Other general symptoms can include fatigue, fever and pain.</p> <p>Some people with long COVID may have symptoms of postural tachycardia syndrome (PoTS) which may need further investigation. PoTS is an abnormal increase in heart rate that happens after standing up. Symptoms include light headedness, palpitations and fatigue.</p>	<p>البشرة (الأعراض الجلدية)</p> <ul style="list-style-type: none"> • الطفح الجلدي • تساقط الشعر <p>ويمكن أن تشمل الأعراض العامة الأخرى التعب والحمى والألم.</p> <p>قد يعاني بعض الأشخاص المصابون بكوفيد الطويل من أعراض متلازمة تسارع دقات القلب الوضعي التي قد تحتاج إلى مزيد من البحث. ويقصد بمتلازمة تسارع دقات القلب الوضعي التسارع غير الطبيعي في معدل دقات القلب الذي يحدث بعد الوقوف. وتشمل الأعراض الصداع والخفقان والتعب.</p>
--	--

Managing your symptoms

Contact your GP practice if:

- you're worried about your symptoms
- your symptoms are getting worse

The team within your GP practice can provide advice.

[Further information about assessing your symptoms](#)

Further information about managing:

- [cough](#)
- [fatigue](#)
- [breathlessness](#)
- [muscle and joint pain](#)
- [sleep problems](#)
- [low mood and depression](#)

التعامل مع أعراضك

تواصل مع ممارس الطب العام GP إذا:

- كنت قلقاً بشأن أعراضك
- أصبحت أعراضك أسوأ

يمكن للفريق المتواجد في ممارسة الطب العام GP تقديم المشورة.

[المزيد من المعلومات حول تقييم أعراضك](#)

المزيد من المعلومات حول التعامل مع:

- [السعال](#)
- [الإرهاق/التعب](#)
- [ضيق التنفس](#)
- [ألم العضلات والمفاصل](#)
- [مشاكل النوم](#)
- [المزاج السيئ والاكتئاب](#)

<ul style="list-style-type: none"> • anxiety • brain fog 	<ul style="list-style-type: none"> • القلق • تشوش الدماغ
<p>Support available</p> <p>Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line nurses provide confidential advice, support and information to help people living with long COVID, or their family members.</p> <p>To contact the Advice Line nurses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles) • email advice@chss.org.uk • text NURSE to 66777 	<p>الدعم متوفر</p> <p>تقدم ممرضات خط المشورة التابع لـ Chest Heart & Stroke Scotland's نصائح موثوقة ودعم ومعلومات لمساعدة الأشخاص المصابين بكوفيد الطويل أو أفراد عائلاتهم.</p> <p>للتواصل مع ممرضات Advice Line:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الهاتف 0808 801 0899 (مجاناً من الخطوط الأرضية والهواتف المحمولة) • البريد الإلكتروني advice@chss.org.uk • أرسل NURSE للرقم 66777
<p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية زور www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic</p>

January 2022	6 يناير /كانون الثاني 2022
--------------	----------------------------