

English	Dari / دری:
<p>Signs and symptoms of long COVID</p> <p>There are many different signs and symptoms of long COVID. Your symptoms may change over time. The most common symptoms include:</p> <p>Breathing (respiratory symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none">• breathlessness• cough <p>Heart and circulation (cardiovascular symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none">• chest tightness• chest pain• heartbeats that can become noticeable (palpitations) <p>Brain (neurological symptoms)</p>	<p>علائم و نشانه های کووید درازمدت</p> <p>کووید دراز مدت دارای نشانه ها و علائم زیاد و مختلف است. علائم شما با گذشت زمان تغییر خواهند کرد. معمولترین علائم عبارتند از:</p> <p>تنفس (علائم جهاز تنفسی)</p> <ul style="list-style-type: none">• نفس تنگی• سرفه کردن <p>قلب و جریان خون (علائم قلبی)</p> <ul style="list-style-type: none">• گرفتگی سینه• درد قفسه سینه• ضربان قلب طوریکه محسوس باشد (تپش) <p>مغز (علائم عصبی)</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) 	<ul style="list-style-type: none"> • "سردرگمی مغزی"، از دست دادن تمرکز یا اختلال در حافظه (مشکل ادراکی) • سردردی • اختلال در خواب • خواب بردن دست یا پا، کرخت شدن (علائم مرض وریدهای جانبی) • سرگیچی • سردردگمی ناگهانی (آشفتگی روانی) به ویژه در سالمندان • اختلال در حرکت کردن (نقص حرکتی) • اختلال در بینایی یا تغییر در آن (مشکلات بصری) <p>جهاز هاضمه (علائم مرض معده و روده ها)</p>
<p>Digestive system (gastrointestinal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • abdominal pain • feeling sick (nausea) • diarrhoea • weight loss and reduced appetite 	<ul style="list-style-type: none"> • درد بطن • احساس مریضی (دل بدی) • اسهال • از دست دادن وزن و کاهش اشتها

<p>Joints and muscles (musculoskeletal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • muscle and joint pain 	<p>مفاصل و عضلات (علائم امراض عضلانی)</p> <ul style="list-style-type: none"> • درد عضلات و مفاصل
<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>صحت روانی (علائم امراض روانی/روان درمانی)</p> <ul style="list-style-type: none"> • علائم افسردگی مثلاً بدحالی، بی خوابی، از دست دادن تمرکز و احساس درماندگی • علائم اضطراب مثلاً احساس قرار گرفتن در حاشیه، نگرانی بیش از حد و مشکلات در خواب • علائم اختلال اضطراب پس از تکان، به ویژه در افراد مبتلا به علائم شدید کروناویروس (کووید-19) که مستلزم مراقبت تشدیدی در شفاخانه است <p>علائم امراض گوش، گلو و بینی</p>
<p>Ear, nose and throat symptoms</p> <ul style="list-style-type: none"> • loss of taste and/or smell • ringing in the ears (tinnitus) • earache 	<ul style="list-style-type: none"> • از دست دادن حس ذائقه و/یا شامه • زنگ زدن گوش ها (صدا دادن گوش ها) • درد گوش ها • گلودردی

<ul style="list-style-type: none"> • 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>	<ul style="list-style-type: none"> • سرگیچی <p>جلد (علائم امراض جلدی)</p> <ul style="list-style-type: none"> • جوش صورت • ریزش موی <p>علائم عمومی دیگر می توانند خستگی، تب و درد باشند.</p> <p>بعضی افراد مبتلا به کووید دراز مدت احتمالاً به علائم سندرم تاکی کاردی وضعیتی (PoTS) مبتلا خواهند بود که ممکن مستلزم تحقیقات بیشتر باشد. یک افزایش غیر عادی در ضربان قلب است که پس از به پا ایستادن اتفاق می افتد. علائم آن شامل سرگیچی سبک، تپش قلب و خستگی است.</p>
<h2>Managing your symptoms</h2> <p>Contact your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you're worried about your symptoms 	<h2>کنترول علائم تان</h2> <p>با داکتر عمومی (GP) تان تماس بگیرید، در صورت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نگران علائم خود باشید

<ul style="list-style-type: none"> • your symptoms are getting worse <p>The team within your GP practice can provide advice.</p> <p>Further information about assessing your symptoms</p> <p>Further information about managing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cough • fatigue • breathlessness • muscle and joint pain • sleep problems • low mood and depression • anxiety • brain fog 	<ul style="list-style-type: none"> • بدتر شدن علایم <p>تیم متخصصین عمومی (GP) تان به شما مشوره خواهند داد.</p> <p>معلومات بیشتر در مورد ارزیابی علایم تان</p> <p>معلومات بیشتر در مورد کنترل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرفه کردن • خستگی • نفس تنگی • درد عضلات و مفاصل • اختلالات خواب • کم حوصلگی و افسردگی • اضطراب • سردرگمی مغزی
--	--

<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>کمک قابل دسترس</p> <p>نرس های Heart & Stroke Scotland's Advice Line Chest جهت همکاری با افراد مبتلا به کووید دراز مدت یا اعضای خانواده شان، مشوره، کمک و معلومات محرم ارائه می کنند.</p> <p>برای تماس با نرس های خط تلفونی مشورتی:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تلفون 0808 801 0899 (از تلفون های دیجیتل و موبایل رایگان است) • ایمیل advice@chss.org.uk • واژه NURSE را به شماره 66777 ارسال کنید
<p>For more information in Dari go to www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به www.nhsinform.scot/translations/languages/dari مراجعه کنید</p>
<p>January 2022</p>	<p>اکتوبر 2022</p>