English	हिन्दी / Hindi
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 (cardiovasular symptoms) • chest tightness • chest pain • heartbeats that can become noticeable (palpitations)	**दीर्घकालिक कोविड के संकेत एवं लक्षण** दीर्घकालिक कोविड के विभिन्न संकेत एवं लक्षण हैं। आपके लक्षण समय के साथ बदल सकते हैं। सबसे आम लक्षणों में ये शामिल हैं: श्वसन (सांस लेने संबंधी लक्षण) • सांस फूलना (सांस लेने में कठिनाई) • खांसना हृदय एवं परिसंचरण (कार्डियोवैस्क्युलर लक्षण) • सीने में कठोरता • सीने में पीड़ा • हृदय की धड़कन जिसे नोटिस किया जा सकता है (धकधकी)

Brain (neurological symptoms) • '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) Digestive system (gastrointestinal symptoms) • abdominal pain	मस्तिष्क (न्यूरोलॉजिकल लक्षण) • 'ब्रेन फॉग', ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में कमी या स्मृति समस्याएं (संज्ञानात्मक क्षीणता) • सिरदर्द • निद्रा में बाधा • सुई जैसी चुभन, तथा सुन्नता (पेरीफेरल न्यूरोपैथी के लक्षण) • चक्कर आना • अचानक भ्रम (सन्निपात) विशेष रूप से वृद्ध लोगों में • चलने-फिरने में कठिनाई (गतिशीलता में क्षीणता) • दिखने में समस्या होना या दृष्टि क्षमता बदलना (दृष्टि समस्याएं) पाचन तंत्र (गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण) • पेट में दर्द • बीमार महसूस करना (मिचली)

• feeling sick (nausea) • diarrhoea • weight loss and reduced appetite Joints and muscles (musculoskeletal symptoms) • muscle and joint pain Mental health (psychological/psychiatric symptoms) • 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 Ear, nose and throat symptoms	• दस्त • वजन कम होना और भूख में कमी जोड़ एवं मांसपेशियां (म्यूसक्यूलोस्केलेटल लक्षण) • जोड़ों और मांसपेशियों में पीड़ा मानसिक स्वास्थ्य (मनोवैज्ञानिक / मनोचिकित्सीय लक्षण) • डिप्रेशन के लक्षण, उदाहरण के लिए उदासी, ठीक से नींद ना आना, ध्यान केन्द्रित ना कर पाना तथा असहाय महसूस करना • दुश्चिंता के लक्षण, उदाहरण के लिए बेचैन महसूस करना, अत्यधिक चिंता, तथा सोने में कठिनाई • पोस्ट-ट्रॉमैटिक तनाव विकार के लक्षण, खासतौर पर कोरोनावायरस (कोविड-19) के अधिक गंभीर लक्षणों वाले व्यक्तियों में, जिन्हें अस्पताल में गहन देखभाल की आवश्यकता पड़ी थी । कान, नाक एवं गले के लक्षण

• loss of taste and/or smell • ringing in the ears (tinnitus) • earache • sore throat • dizziness Skin (dermatological symptoms) • skin rashes • hair loss Other general symptoms can include fatigue, fever and pain. 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.	• स्वाद तथा/अथवा सूंघने की क्षमता खो देना • कानों में घंटी बजना (टिनीटस) • कान में दर्द • गले में दर्द • चक्कर आना त्वचा (डरमैटोलॉजिकल लक्षण) • त्वचा पर चकत्ते • बाल उड़ना अन्य सामान्य लक्षणों में थकान, ज्वर एवं पीड़ा शामिल हो सकते हैं। दीर्घकालिक कोविड वाले कुछ लोगों में पोस्च्युरल टैशीकार्डिया सिंड्रोम (PoTS) के लक्षण हो सकते हैं, जिसके लिए और अधिक जांच की आवश्यकता हो सकती है। खड़े होने के बाद हृदय दर में होने वाली एक

	असामान्य वृद्धि को PoTS कहते हैं। इसके लक्षणों में सिर खाली-खाली महसूस होना, धकधकी एवं थकान शामिल है।
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	**आपके लक्षणों को प्रबन्धित करना** निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से संपर्क करें: • आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं • यदि आपके लक्षण और बिगड़ रहे हों आपके GP प्रैक्टिस की टीम परामर्श दे सकती है। आपके लक्षणों का मूल्यांकन करने संबंधी और अधिक जानकारी पढ़ें निम्न को प्रबन्धित करने संबंधी और अधिक जानकारी: • खांसना • थकान • सांस फूलना (सांस लेने में कठिनाई)

• sleep problems • low mood and depression • anxiety • brain fog	• मांसपेशियों एवं जोड़ों का दर्द • सोने में समस्याएं • उदासी एवं डिप्रेशन • दुश्चिंता • ब्रेन फॉग
Support available 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. To contact the Advice Line nurses: • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles) • email adviceline@chss.org.uk • text NURSE to 66777	**उपलब्ध सहायता** Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line की नर्स दीर्घकालिक कोविड से प्रभावित व्यक्तियों या उनके परिजनों की सहायता करने के लिए गोपनीय परामर्श, सहायता एवं जानकारी प्रदान करती हैं। Advice Line नर्स से सम्पर्क: • फोन 0808 801 0899 (लैंडलाइन एवं मोबाइल से निःशुल्क) • ईमेल adviceline@chss.org.uk • NURSE लिखकर 66777 पर भेजें

For more information in Hindi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi	हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi पर जाएं
January 2022	6 जनवरी 2022