

English	پښتو / Pashto
<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>د اوږد مهال کویډ-19 نښې نښانې</p> <p>د اوږد مهاله COVID مختلفې نښې نښانې شتون لري. ښايي د وخت په تېرېدو ستاسو نښې نښانې بدلون ومومي. ډېرې عامې نښې نښانې په لاندې ډول دي:</p> <p>ساه اخیستل (د ساه اخیستلو نښې نښانې)</p> <ul style="list-style-type: none">• ساه لنډي• توخی <p>زړه او د وینې جریان (د زړه د ناروغۍ نښې نښانې)</p> <ul style="list-style-type: none">• د سینې تنګوالی• د سینې درد• د پام وړ د زړه ضربان (د زړه ضربان) <p>مغز (عصبي نښې نښانې)</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 • feeling sick (nausea) • diarrhoea • weight loss and reduced appetite 	<ul style="list-style-type: none"> • «مغزى نابرابرى»، د تمرکز له لاسه ورکول يا د حافظې ستونزې (ادراکي نیمګړتیاوې) • سر دردي • د خوب ګډوډېدل • ستې او بې حسې (جانبې نېروپاتي نښې نښانې) • سر درد • ناڅاپي زړه نا زړه کېدل (ډیلیریم)، په ځانګړي ډول په مشرانو کې • شاوخوا حرکت کولو کې ستونزې (د حرکت اختلال) • لید کې ستونزه يا بدلونونه (بصري اختلال) <p>د هاضمې سیستم (د معدې نښې نښانې)</p> <ul style="list-style-type: none"> • د خېټې درد • د ناروغۍ احساس (زړه بدي) • اسهال • وزن له لاسه ورکول او د اشتها کموالی
---	--

<p>Joints and muscles (musculoskeletal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • muscle and joint pain 	<p>مفصلونه او عضلي (د عضلاتو نښې نښانې)</p> <ul style="list-style-type: none"> • د عضلاتو او مفصلونو درد
<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>رواني روغتيا(ارواهي/ روھاني نښې نښانې)</p> <ul style="list-style-type: none"> • د ژور خيگان نښې نښانې د بېلگې په ډول د ناخوښې احساس، کم خوښي، د تمرکز نشتوالی او د بې وسې احساس • د تشویش نښې نښانې د بېلگې په توګه د نارامۍ احساس، اضافي اندېښنه او د خوب ستونزې • له صدمې وروسته د فشار د اختلال نښې، په ځانګړي ډول د کورونا واپرس (کوويډ-19) شديدو نښو لرونکو خلکو کې چې روغتون کې يې شديد مراقبت ته اړتيا درلود
<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 	<p>د غوړ، پوزې او ستوني نښې نښانې</p> <ul style="list-style-type: none"> • د ذایقې او شامعې حس له لاسه ورکول • په غوړونو کې انگازې • د غوړ درد

<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"> • د ستوني درد • سر درد <p>پوستکي (د پوستکي نښي نښانې)</p> <ul style="list-style-type: none"> • د پوستکي خارښت • وپښته توپېدل <p>په نورو عمومي نښو نښانو کې ستړيا، تبه او درد شامل دي.</p> <p>ځيني اوږد کولو لرونکي خلک کېدای شي وضعې تاکي کارډي سنډروم (PoTS) ولري کوم چې نورو څېړنو ته اړتيا لري. PoTS د زړه د ضربان غیر نورماله زياتېدل دي چې له ودرېدو وروسته پېښېږي. نښو کې يې د سر گرځېدل، د زړه درزا او ستړيا شامل دي.</p>
<h3>Managing your symptoms</h3> <p>Contact your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you're worried about your symptoms 	<h3>خپلې نښې نښانې کنټرول کړئ</h3> <p>په لاندې حالاتو کې له خپل GP سره اړیکه ونیسئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تاسو د نښو نښانو په اړه اندېښمن یاستئ

<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"> • ستاسو نښې نښانې خطرناکې کېږي <p>ستاسو له GP سره مل پلاوی کولای شي مشوره در کړي.</p> <p>ستاسو د نښو نښانو په اړه د نورو معلوماتو لپاره</p> <p>د کنټرول په اړه د نورو معلوماتو لپاره:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ټوخی • ستریا • ساه لنډی • د عضلاتو او مفصلونو درد • د خوب ستونزی • ناخوښی او خفگان • تشویش • مغزی نابرابری
--	---

<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>مرسته يا ملاتړ شتون لري</p> <p>د Chest Heart & Stroke Scotland's د مرستې تليفوني شمېرې نرساني هغو خلکو او يا د دوی د کورنۍ غړو ته چې د اوږد مهاله COVID سره ژوند کوي محرمانه لارښوونې، ملاتړ او معلومات برابروي.</p> <p>د د نرسانو Advice Line سره د اړیکو لپاره:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تليفون 0808 801 0899 (د ګرځنده تليفونونو او موبایلونو څخه مفت) • برېښنالیک advice@chss.org.uk • NURSE ته د 66777 شمېرې له لارې لیکلې پیغام واستوئ
<p>For more information in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>January 2022</p>	<p>د جنوري 6مه 2022</p>