

English	Polish / Polski
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) Brain (neurological symptoms)	Objawy długiego COVID Istnieje wiele różnych objawów długiego COVID. Objawy te mogą także z czasem ulegać zmianie. Najczęściej występujące objawy to m.in.: Problemy z oddychaniem (objawy ze strony układu oddechowego): • duszności, • kaszel. Problemy z sercem i układem krążenia (objawy sercowo-naczyniowe): • ucisk w klatce piersiowej. • ból w klatce piersiowej. • odczuwalne uderzenia serca (kołatanie serca).

- ['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
- feeling sick (nausea)
- diarrhoea
- weight loss and reduced appetite

Zaburzenia funkcjonowania mózgu (objawy neurologiczne):

- [„mgła mózgowa”](#) – niezdolność do koncentracji lub problemy z pamięcią (zaburzenia poznawcze),
- ból głowy,
- zaburzenia snu,
- uczucie mrowienia, kłucia i drętwienia (objawy neuropatii obwodowej),
- zawroty głowy,
- nagła dezorientacja (delirium), zwłaszcza u osób starszych,
- trudności w poruszaniu się (zaburzenia ruchowe),
- problemy ze wzrokiem lub zmiany w widzeniu (zaburzenia widzenia).

Zaburzenia układu pokarmowego (objawy żołądkowo-jelitowe):

- ból brzucha,
- nudności (mdłości),

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 • loss of taste and/or smell • ringing in the ears (tinnitus) • earache • sore throat	• biegunka, • utrata wagi i spadek apetytu. Problemy w obrębie stawów i mięśni (objawy mięśniowo-szkieletowe): • bóle mięśni i stawów. Problemy z zakresu zdrowia psychicznego (objawy psychologiczne/psychiatryczne): • objawy depresji, takie jak spadek nastroju, zaburzenia snu, brak koncentracji i poczucie bezradności, • objawy lękowe, na przykład uczucie napięcia, nadmierne zamartwianie się i trudności z zasypianiem, • objawy zespołu stresu pourazowego, zwłaszcza u osób z cięższymi objawami zakażenia koronawirusem (COVID-19), które wymagały intensywnej opieki w szpitalu. Objawy dotyczące ucha, nosa i gardła:
--	--

- 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.

- [utrata smaku i/lub węchu.](#)

- dzwonienie w uszach (szumy uszne),
- ból ucha,
- ból gardła,
- zawroty głowy.

Problemy skórne (objawy dermatologiczne):

- wysypki skórne,
- wypadanie włosów.

Inne ogólne objawy mogą obejmować zmęczenie, gorączkę i ból.

U niektórych osób z długim COVID mogą wystąpić objawy [zespołu posturalnej tachykardii ortostatycznej \(PoTS\)](#), które mogą wymagać dalszych badań. PoTS to nieprawidłowy wzrost tętna, który występuje po wstaniu (przyjęciu pionowej postawy ciała). Do jego objawów zalicza się także zawroty głowy, kołatanie serca i zmęczenie.

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](#)

Radzenie sobie z objawami

Skontaktuj się z gabinetem swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli:

- martwisz się swoimi objawami,
- następuje nasilenie objawów.

Personel w przychodni twojego lekarza rodzinnego (GP) może udzielić ci porady.

[Dodatkowe informacje na temat oceny objawów](#)

Dodatkowe informacje na temat łagodzenia następujących objawów:

- [kaszel,](#)
- [zmęczenie,](#)
- [duszności,](#)
- [ból mięśni i stawów,](#)

• anxiety • brain fog	• problemy ze snem, • obniżony nastrój i depresja, • zaburzenia lękowe, • mgła mózgowa.
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 advice@chss.org.uk • text NURSE to 66777	Dostępne wsparcie Pielęgniarki z Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line zapewniają poufne porady, wsparcie i informacje, pomagając osobom z objawami długiego COVID lub członkom ich rodzin. Jak skontaktować się z pielęgniarkami Advice Line: • telefonicznie pod numerem: 0808 801 0899 (bezpłatnie z telefonów stacjonarnych i komórkowych), • e-mailem: advice@chss.org.uk, • wysyłając SMS o treści NURSE pod numer 66777.
For more information in Polish go to	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na

www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
January 2022	6 stycznia 2022 r.