English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
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)	**ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ** ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਲੱਛਣ) • ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ • ਖੰਘ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ (ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਲੱਛਣ) • ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਕੜਨ • ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ • ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜੋ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪਾਲਪੀਟੇਸ਼ਨਜ਼)

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	ਦਿਮਾਗ (ਨਿਊਰੋਲਾਜੀਕਲ ਲੱਛਣ) • 'ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ', ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) • ਸਿਰ ਦਰਦ • ਟੁੱਟੀ ਨੀਂਦ • ਪਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਈਆਂ, ਅਤੇ ਸੁੰਨਤਾ (ਪੈਰੀਫੇਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣ) • ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ • ਅਚਾਨਕ ਉਲਝਣ ਹੋਣੀ (ਭੁਲੇਖਾ) ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ • ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ (ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਾਰ) • ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ) ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ) • ਪੇਟ ਦਰਦ • ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਮਤਲੀ)

• 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	• ਦਸਤ • ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ ਜੋੜ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ) • ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ • ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ) • ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ • ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਸੀ ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਲੱਛਣ

• 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.	• ਸੁਆਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ • ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀ ਵੱਜਣਾ (ਟਿੰਨੀਟਸ) • ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ • ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ • ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਚਮੜੀ (ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ) • ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ • ਵਾਲ ਝੜਨਾ ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ COVID ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਪੋਸਚਰਲ ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (postural tachycardia syndrome, PoTS) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। PoTS ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ

	ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਧਾ ਹੈ ਜੋ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ, ਧੁਕਧੁਕੀ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
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	**ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ** ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ: • ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ • ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਚਲੀ ਟੀਮ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ: • ਖੰਘ • ਥਕਾਵਟ • ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

• sleep problems • low mood and depression • anxiety • brain fog	• ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ • ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ • ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ • ਘਬਰਾਹਟ • ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ
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	**ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ** Chest Heart & Stroke Scotland ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਲੰਮੇ COVID ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। Advice Line ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ : • ਫੋਨ 0808 801 0899 (ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ) • ਈਮੇਲ adviceline@chss.org.uk • 66777 ‘ਤੇ NURSE ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

For more information in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ
January 2022	6 ਜਨਵਰੀ 2022