

## English

## اردو / Urdu

### 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)

### طویل کووڈ کی نشانیاں اور علامات

طویل کووڈ کی بہت سی مختلف نشانیاں اور علامات ہیں۔ وقت کے ساتھ آپ کی علامات تبدیل ہو سکتی ہیں۔ سب سے زیادہ عام علامات میں شامل ہیں:

سانس (تنفسی علامات)

- سانس کی تنگی
- کھانسی

دل اور خون کی گردش (قلبی عروقی علامات)

- [سینے میں جکڑن](#)
- [سینے میں درد](#)
- دل کی دھڑکنیں جو محسوس کی جا سکتی ہیں (دل کی دھڑکن)

دماغ (اعصابی علامات)

- 'دماغی دھند'، ارتکاز کی کمی، یا یادداشت کے مسائل (ادراکی خرابی)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">'brain fog'</a>, loss of concentration, or memory issues (cognitive impairment)</li> <li>• headache</li> <li>• <a href="#">broken sleep</a></li> <li>• pins and needles, and numbness (peripheral neuropathy symptoms)</li> <li>• dizziness</li> <li>• sudden confusion (delirium) particularly in older people</li> <li>• difficulties moving around (mobility impairment)</li> <li>• difficulty with or changes to your sight (visual disturbance)</li> </ul> <p>Digestive system (gastrointestinal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• abdominal pain</li> <li>• feeling sick (nausea)</li> <li>• diarrhoea</li> <li>• weight loss and reduced appetite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سر درد</li> <li>• شکستہ نیند</li> <li>• چہن اور جھنہناہٹ، اور بے حسی (محیطی نظام عصبی علامات)</li> <li>• چکر آنا</li> <li>• اچانک الجھن (ہذیان) خاص طور پر بوڑھے لوگوں میں</li> <li>• گھومنے پھرنے میں دشواری (حرکت کی خرابی)</li> <li>• آپ کی بینائی میں دشواری یا تبدیلی (بصری خلل)</li> </ul> <p>نظام انہضام (معدی امعائی علامات)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• پیٹ درد</li> <li>• بیمار محسوس کرنا (متلی)</li> <li>• اسہال</li> <li>• وزن میں کمی اور بھوک کی کمی</li> </ul> <p>جوڑ اور عضلات (پٹھوں اور عضلات کی علامات)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• پٹھوں اور جوڑوں کا درد</li> </ul>
---	--

<p>• <a href="#">muscle and joint pain</a></p> <p>Mental health (psychological/psychiatric symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• symptoms of <a href="#">depression</a> for example low mood, poor sleep, lack of concentration and feeling helpless</li> <li>• symptoms of <a href="#">anxiety</a> for example feeling on edge, excessive worry and difficulties sleeping</li> <li>• symptoms of post-traumatic stress disorder, especially in people with more severe coronavirus (COVID-19) symptoms that needed intensive care in hospital</li> </ul> <p>Ear, nose and throat symptoms</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">loss of taste and/or smell</a></li> <li>• ringing in the ears (tinnitus)</li> <li>• earache</li> </ul>	<p>ذہنی صحت (نفسیاتی/ذہنی علامات)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">افسردگی</a> کی علامات مثال کے طور پر مزاج کی خرابی، ناقص نیند، ارتکاز کی کمی اور بے بسی محسوس کرنا</li> <li>• بے چینی کی علامات مثال کے طور پر چڑچڑے پن کا احساس، ضرورت سے زیادہ فکر اور سونے میں دشواری</li> <li>• صدمے کے بعد تناؤ کی بے ضابطگی کی علامات، خاص طور پر زیادہ شدید کورونا وائرس (کووڈ-19) کی علامات والے لوگوں میں جنہیں اسپتال میں انتہائی نگہداشت کی ضرورت ہوئی تھی۔</li> </ul> <p>کان، ناک اور گلے کی علامات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">ذائقہ اور/یا بو کی کمی</a></li> <li>• کانوں میں گھنٹیاں بجنا (سنسناہٹ)</li> <li>• کان درد</li> <li>• گلے کی سوزش</li> <li>• چکر آنا</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sore throat</li> <li>• dizziness</li> </ul> <p>Skin (dermatological symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skin rashes</li> <li>• hair loss</li> </ul> <p>Other general symptoms can include fatigue, fever and pain.</p> <p>Some people with long COVID may have symptoms of <a href="#">postural tachycardia syndrome (PoTS)</a> which may need further investigation.</p> <p>PoTS is an abnormal increase in heart rate that happens after standing up. Symptoms include light headedness, palpitations and fatigue.</p>	<p>جلد (جلد کی علامات)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• جلد کی سرخی</li> <li>• بال جھڑنا</li> </ul> <p>دیگر عام علامات میں تھکاوٹ، بخار اور درد شامل ہو سکتے ہیں۔</p> <p>طویل کووڈ والے کچھ لوگوں میں وضعی اختلاج قلب سنڈروم (PoTS) کی علامات ہو سکتی ہیں جن کے لیے مزید تفتیش کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ PoTS دل کی دھڑکن میں ایک غیر معمولی اضافہ ہے جو کھڑے ہونے کے بعد ہوتا ہے۔ علامات میں دوران سر، دھڑکن اور تھکاوٹ شامل ہیں۔</p>
<p><b>Managing your symptoms</b></p> <p>Contact your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p><b>اپنی علامات کو منظم کرنا</b></p> <p>اپنی GP پریکٹس سے رابطہ کریں اگر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• your symptoms are getting worse</li> </ul> <p>The team within your GP practice can provide advice.</p> <p><a href="#">Further information about assessing your symptoms</a></p> <p>Further information about managing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">cough</a></li> <li>• <a href="#">fatigue</a></li> <li>• <a href="#">breathlessness</a></li> <li>• <a href="#">muscle and joint pain</a></li> <li>• <a href="#">sleep problems</a></li> <li>• <a href="#">low mood and depression</a></li> <li>• <a href="#">anxiety</a></li> <li>• <a href="#">brain fog</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کی علامات بدتر ہو رہی ہیں</li> </ul> <p>آپ کی GP پریکٹس میں موجود ٹیم مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔</p> <p><a href="#">آپ کی علامات کی تشخیص کرنے کے بارے میں مزید معلومات</a></p> <p>انتظام کے بارے میں مزید معلومات:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">کھانسی</a></li> <li>• <a href="#">تھکاوٹ</a></li> <li>• <a href="#">سانس کی تنگی</a></li> <li>• <a href="#">پٹھوں اور جوڑوں کا درد</a></li> <li>• <a href="#">نیند کے مسائل</a></li> <li>• <a href="#">مزاج کی خرابی اور افسردگی</a></li> <li>• <a href="#">اضطراب</a></li> <li>• <a href="#">دماغی دھند</a></li> </ul>
--	---

<p><b>Support available</b></p> <p>Chest Heart &amp; 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"> <li>• phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)</li> <li>• email <a href="mailto:adviceline@chss.org.uk">adviceline@chss.org.uk</a></li> <li>• text NURSE to 66777</li> </ul>	<p><b>مدد دستیاب ہے:</b></p> <p>Chest Heart &amp; Stroke Scotland کی ایڈوائس لائن نرسیں طویل کووڈ کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں، یا ان کے خاندان کے افراد کو خفیہ مشورہ، مدد اور معلومات فراہم کرتی ہیں۔</p> <p>Advice Line نرسیوں سے رابطہ کرنے کے لیے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فون 0808 801 0899 (لینڈ لائن اور موبائل سے مفت)</li> <li>• ای میل <a href="mailto:adviceline@chss.org.uk">adviceline@chss.org.uk</a></li> <li>• 66777 پر NURSE ٹیکسٹ کریں</li> </ul>
<p>For more information in Urdu go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>	<p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>6 جنوری 2022</p>