

English

Assessing long COVID symptoms

If your healthcare professional thinks you have long COVID, they may:

- take a medical history and ask about whether you have had, or think you have had, coronavirus (COVID-19)
- examine you to find out more about any physical or mental health symptoms you have if required

If you need it, please ask about extra support during your assessment. For example having extra time for your appointment or having an interpreter. Your healthcare professional may ask to include your family or carers in discussions. They'll agree this with you.

العربية / Arabic

تقييم أعراض كوفيد الطويل

إذا كان أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك يعتقد بأنك مصاب بكوفيد الطويل، فقد:

- يأخذ تاريخاً طبياً ويسأل عما إذا كنت قد أصبت أو تعتقد أنك قد أصبت بفيروس كورونا (كوفيد-19)
 - يفحصك لمعرفة المزيد حول أي أعراض صحية جسدية أو نفسية لديك إذا تطلب الأمر
- يُرجى السؤال عن الدعم الإضافي إذا احتجته أثناء تقييمك. على سبيل المثال الحصول على وقت إضافي في موعدك أو وجود مترجم فوري. قد يطلب أخصائي الرعاية الصحية خاصتك إشراك عائلتك أو مقدمي الرعاية لك في المناقشات. سوف يتفقون على ذلك معك.

How your symptoms will be assessed

Your healthcare professional will talk to you about the wide range of possible long COVID symptoms, and how they may come and go over time. They may suggest some tests - for example a blood test.

You'll generally be able to manage most of your symptoms on your own but you may need some help from your primary care team.

Your primary care team could include a:

- GP
- nurse
- pharmacist
- physiotherapist
- occupational therapist

In some cases, you may be referred for more specialist advice.

كيف سيتم تقييم أعراضك

سيحدث أخصائي الرعاية الصحية معك عن مجموعة واسعة من أعراض كوفيد الطويل المحتملة، وكيف أنها قد تأتي وتذهب مع مرور الوقت. وقد يقترح إجراء بعض الاختبارات- على سبيل المثال تحليل الدم.

بشكل عام، سوف تكون قادراً على إدارة معظم أعراضك بنفسك ولكن قد تحتاج إلى بعض المساعدة من فريق الرعاية الأولية الخاص بك. وقد يتضمن فريق الرعاية الأولية المسؤول عنك:

- طبيب عام GP
- ممرض/ممرضة
- صيدلي
- أخصائي علاج طبيعي
- معالج وظيفي

قد يتم إحالتك في بعض الحالات للحصول على مشورة أحد المختصين.

<p>If you have a severe mental health condition or your healthcare professional is concerned that you're at risk of serious self-harm or suicide, you'll be referred urgently for assessment by a mental health professional.</p> <p>You may be referred urgently to hospital if you have any signs that could be a life-threatening condition, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a low level of oxygen in your blood • severe lung disease • chest pain 	<p>إذا كنت تعاني من وضع صحي نفسي حاد أو كان أخصائي الرعاية الصحية المسؤول عنك قلقاً من أنك قد تكون معرضاً لخطر إيذاء النفس أو الانتحار بشكل جدي، فسيتم إحالتك عاجلاً للتقييم من قبل أخصائي صحة نفسية.</p> <p>قد يتم إحالتك بشكلٍ عاجلٍ إلى المستشفى إذا كنت تعاني من أي علامات قد تكون حالة مهددة للحياة، على سبيل المثال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • انخفاض مستوى الأكسجين في دمك • مرض رئوي حاد • ألم في الصدر
<p>Tests</p> <p>Your healthcare professional may carry out some tests to investigate your signs and symptoms. This will also help them rule out other conditions. As a general rule, the healthcare professional who arranges your test will also discuss with you how you'll receive your results.</p>	<p>الاختبارات</p> <p>قد يقوم أخصائي الرعاية الصحية بإجراء بعض الاختبارات للتحقق من علامتك وأعراضك. وهذا سيساعدهم أيضاً على استبعاد الحالات الأخرى. وكقاعدة عامة، سيقوم أخصائي الرعاية الصحية الذي يرتب الاختبار الخاص بك بمناقشة الكيفية التي سوف تحصل فيها على نتائجك.</p> <p>وقد تشمل الاختبارات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • فحوصات الدم

Tests may include:

- blood tests
- an exercise tolerance test suited to your ability (for example a 1 minute sit-to-stand test)
- lying and standing blood pressure and heart rate
- pulse oximetry (a sensor is attached to your finger to measure oxygen levels)
- a chest X-ray if you still have breathing difficulties (for example a cough or breathlessness)

If you have mental health symptoms such as anxiety or depression, you may be referred:

- for psychological therapies
- to a liaison psychiatry service if you have more complex physical and mental health needs

If your healthcare professional thinks your symptoms are not related to coronavirus and may be due to another condition, you

• اختبار تحمل التمارين المناسبة لقدرتك (على سبيل المثال اختبار الجلوس والوقوف لمدة دقيقة)

• ضغط الدم ومعدل ضربات القلب عند الاستلقاء والوقوف

• مقياس التأكسج (يتم ربط جهاز استشعار بإصبعك لقياس مستويات الأكسجين)

• أشعة سينية للصدر إذا كنت لا تزال تواجه صعوبات في التنفس (على سبيل المثال السعال أو ضيق التنفس)

إذا كنت تعاني من أعراض صحية نفسية مثل القلق أو الاكتئاب، قد يتم تحويلك :

• إلى معالج نفسي

• إلى خدمة الاتصال النفسي إذا كان لديك احتياجات أكثر تعقيدا في مجال الصحة البدنية والعقلية

قد تعرض عليك اختبارات أخرى إذا اعتقد أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك أن أعراضك ليست مرتبطة بفيروس كورونا وأنها قد تكون بسبب حالة أخرى. وقد يتم تحويلك أيضاً إلى أحد المختصين بهذه الحالة.

<p>may be offered other tests. You may also be referred to a specialist in that condition.</p>	
<p>After your assessment</p> <p>After your assessment, your healthcare professional will discuss with you and agree on what support you need and how you can get it. To work out what support you need and make a plan with you about your recovery, your healthcare professional will talk to you about:</p> <ul style="list-style-type: none"> • the overall impact of your symptoms on your life • how your symptoms may change or come and go • how you might need different levels of support at different times 	<p>بعد تقييمك</p> <p>سينتاقش معك أخصائي الرعاية الصحية بعد التقييم وسيتفق على ما تحتاجه من دعم وكيف يمكنك الحصول عليه. وللتعرف على الدعم الذي تحتاج إليه ووضع خطة معك بشأن تعافيك، سوف يتحدث معك أخصائي الرعاية الصحية عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تأثير أعراضك العام على حياتك • كيف قد تتغير أعراضك أو كيف تأتي أو تذهب • كيف قد تحتاج إلى مستويات مختلفة من الدعم في أوقات مختلفة
<p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية زر www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic</p>

6 يناير / كانون الثاني 2022

January 2022