

English	Dari / دری:
<p><b>Assessing long COVID symptoms</b></p> <p>If your healthcare professional thinks you have long COVID, they may:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• take a medical history and ask about whether you have had, or think you have had, coronavirus (COVID-19)</li><li>• examine you to find out more about any physical or mental health symptoms you have if required</li></ul> <p>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.</p>	<p><b>ارزیابی علایم کووید درازمدت</b></p> <p>هرگاه متخصص صحتی تان احساس کند که شما دچار کووید دراز مدت هستید، وی:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• سابقه طبیی تان را مرور نموده و می پرسد که آیا در گذشته مبتلا به ویروس کرونا (کووید-19) بودید یا فکر می کنید قبلاً به این مریضی مبتلا شده بودید</li><li>• در صورت نیاز، برای دانستن اینکه آیا علایم جسمی یا روانی دارید، شما را معاینه خواهد کرد</li><li>• اگر به آن نیاز دارید، در هنگام برآورد، حمایت بیشتر درخواست کنید. برای مثال برای ملاقات نیاز به زمان بیشتری دارید یا نیاز به یک ترجمان دارید. متخصص صحت و درمان شما ممکن است فامیل تان یا مراقبت کننده تان را برای صحبت بخواهد. در این باره با شما توافق میکنند.</li></ul>

## 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.

If you have a severe mental health condition or your healthcare professional is concerned that you're at risk of serious self-harm

## علایم تان چگونه ارزیابی خواهد شد

متخصص صحت روانی تان در مورد سلسله وسیعی از علایم احتمالی کووید دراز مدت و اینکه چگونه بروز نموده و با گذشت زمان از بین رفته اند، با شما صحبت خواهد کرد. آنها چند تست مثلاً تست خون را تجویز خواهند نمود.

عموماً شما قادر خواهید بود تا اکثر علایم را خودتان کنترل کنید اما ممکن نیاز به کمک تیم مراقبت اولیه داشته باشید. تیم مراقبت اولیه تان شامل افراد ذیل می شود:

• (متخصص عمومی) GP

• نرس

• فارمسیست

• فزیوتراپیست

• معالج شغلی

در بعضی موارد، شما برای اخذ مشوره های بیشتر به متخصص، راجع خواهید شد.

اگر حالت صحت روانی تان شدید باشد یا متخصص مراقبت های صحت روانی شما نگران است که در معرض خطر آسیب جدی به خود یا خودکشی قرار دارید، فوراً توسط یک متخصص صحت روانی برای ارزیابی ارجاع خواهید شد.

<p>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"> <li>• a low level of oxygen in your blood</li> <li>• severe lung disease</li> <li>• chest pain</li> </ul>	<p>در صورتیکه دچار هر گونه علایم جدی که حیات شما را تهدید کند، عاجل به شفاخانه راجع خواهید شد، مثلاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کمبود میزان اکسیجن در خون</li> <li>• اختلالات شدید در شش ها</li> <li>• درد قفسه سینه</li> </ul>
<p><b>Tests</b></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>Tests may include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• blood tests</li> <li>• an exercise tolerance test suited to your ability (for</li> </ul>	<p><b>تست ها</b></p> <p>متخصص صحتان جهت تحقیق نشانه ها و علایم تان، ممکن بعضی تست های را انجام دهد. این کار به آنها کمک می کند تا در مقابل امراض دیگر نیز شما را وقایه کنند. به عنوان یک قاعده کلی، متخصص صحتان که از شما تست می گیرد به شما نحوه دریافت نتایج تان را خواهد گفت.</p> <p>تست ها شامل موارد ذیل اند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تست های خون</li> <li>• تست طاقت تمرین مناسب با توانایی تان (مثلاً 1 دقیقه تست نشستن و برخاستن)</li> </ul>

<p>example a 1 minute sit-to-stand test)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lying and standing blood pressure and heart rate</li> <li>• pulse oximetry (a sensor is attached to your finger to measure oxygen levels)</li> <li>• a chest X-ray if you still have breathing difficulties (for example a cough or breathlessness)</li> </ul> <p>If you have mental health symptoms such as anxiety or depression, you may be referred:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• for psychological therapies</li> <li>• to a liaison psychiatry service if you have more complex physical and mental health needs</li> </ul> <p>If your healthcare professional thinks your symptoms are not related to coronavirus and may be due to another condition, you may be offered other tests. You may also be referred to a specialist in that condition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فشار خون و میزان ضربان قلب در حالت دراز کشیدن و ایستاد شدن</li> <li>• آگزیتری نبض (جهت سنجش میزان آکسیجن، یک دستگاه حسگر در انگشت تان وصل خواهد شد)</li> <li>• ایکسری سینه، در صورتیکه هنوز دچار مشکل در تنفس باشید (مثلاً سرفه یا نفس تنگی)</li> </ul> <p>در صورتیکه علایم صحت روانی مانند اضطراب یا افسردگی داشته باشید، شما به بخش های ذیل راجع خواهید شد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تداوی روانی</li> <li>• خدمات ارتباطی روان درمانی، در صورتیکه نیازهای بیشتر جسمی و روانی با پیچیدگی بیشتر داشته باشید</li> </ul> <p>هرگاه متخصص صحتی تان احساس کند که علایم تان مرتبط به ویروس کرونا نیست و ممکن ناشی از امراض دیگر باشد، به شما تست های دیگر توصیه خواهد شد. ممکن به متخصص ویژه آن مرض نیز راجع شوید.</p>
---	---

<p><b>After your assessment</b></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"> <li>• the overall impact of your symptoms on your life</li> <li>• how your symptoms may change or come and go</li> <li>• how you might need different levels of support at different times</li> </ul>	<p><b>پس از ارزیابی تان</b></p> <p>پس از ارزیابی تان، متخصص صحتان با شما صحبت نموده و در مورد اینکه به چه حمایت هایی نیاز دارید، موافقت نموده و نحوه دریافت شان را به شما خواهد گفت. برای دانستن نیازهای کمکی تان و تهیه پلان با شما در مورد بهبودی تان، متخصص صحتان در باره موارد ذیل با شما صحبت خواهد کرد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تأثیر کلی علایم بر زندگی تان</li> <li>• چگونگی تغییر علایم، ظهور و از بین رفتن شان</li> <li>• میزان های مختلف نیاز به کمک در زمان های مختلف</li> </ul>
<p>For more information in Dari go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a></p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a> مراجعه کنید</p>
<p>January 2022</p>	<p>اکتوبر 2022</p>