

English

پښتو / Pashto

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.

اوږد مهاله COVID د نښو نښانو ارزونه

که چېرې ستاسو روغتياپال فکر کوي چې تاسو اوږد مهاله COVID لری دوی باید:

- دوی باید ستاسو روغتيايي تاريخچه ترلاسه کړي او پوښتنه وکړي چې تاسو کوم وخت په کرونا وروس (COVID-19) مبتلا شوي یئ
- د اړتيا په صورت کې تاسو د نورو معلوماتو د ترلاسه کولو په موخه د بدنې او روغاني اړخه معاینه کړي

که ورته اړتيا لری، لطفاً خپلي ارزونې پر مهال د اضافي ملاتړ غوښتنه وکړئ. د مثال په توګه خپل ملاقات وخت لپاره اضافي وخت لرل یا یو ژباړونکی لرل. کېدای شي ستاسې روغتيايي پاملرنې مختصص بحث کې ستاسې د کورنۍ یا پاملرنه کوونکو د ګډون غوښتنه وکړي. هغوی به په دې له تاسې سره موافقه وکړي.

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.

ستاسو نښې نښانې به څه ډول و ارزول شي

ستاسو روغتياپال به په اوږد مهال کې د اوږدمهاله COVID د نښو نښانو، د هغوی د څرگندېدو او د وخت په تېرېدو سره د هغوی د له منځه تلو په اړه ستاسو سره خبرې وکړي. ښايي دوی د يو شمير ټيسټونو سپارښتنه وکړي- د بيلگې په ډول د وينې ټيسټيټسټ.

په عمومي ډول تاسو کولای شئ ډيری نښې نښانې په خپله کنټرول کړئ، مگر ښايي تاسو د لومړنيو پاملرنې ټيم مرستې ته اړتيا پيدا کړئ. ستاسو د لومړنيو پاملرنو ټيم کې په لاندې ډول دی:

- GP
- نرس
- فارمسيست
- فيزيوتراپيست
- مسلکي روغتياپال

په ځينو حالاتو کې ښايي تاسو ډېرو ځانگړو مشورو ته راجع کړل شئ.

| | |
|---|---|
| <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>که جدي عصبی روغتيايي حالت ولری یا ستاسی د روغتيايي پاملرني متخصص انديبنمن وي چي تاسی د خان ته د ضرر یا خان وژني جدي خطر سره مخ یاست، تاسی به د عصبی روغتيا مختص له لوري له خنډ پرته ارزونې ته راجع شی.</p> <p>که چیرې تاسو داسی نښه نښانه ولری چي ستاسو ژوند په خطر کی اچوي، تاسو به په بېرني توگه روغتون ته راجع کرل شی، د بیلگي په ډول:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ستاسو په وینه کی د اکسیجن لږه اندازه • د سږو خطرناکه ناروغي • د سینې درد |
| <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>ټیسټیسټونه</p> <p>ستاسو روغتياپال ښايي یو شمېر ټیسټیسټونه ترسره کړي ترڅو ستاسو نښي نښانې و ارزوي. همداراز دا به له دوی سره مرسته وکړي چي نور امکانات رد کړي. د عمومي قاعدې په توگه، هغه روغتياپال چي ستاسو ټیسټیسټ ترسره کوي، تاسو ته به ووايي چي خپله پایله به څه ډول ترلاسه کړی.</p> <p>په ټیسټ کی لاندې موارد شامل دي:</p> |

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

• د وینې ټیسټ

• ستاسو وړتیا ته په کتو د فزیکي تمرین له لارې د زغم ټیسټ (د بیلگې په ډول د 1 دقیقې لپاره د پاڅېدلو او کبناستلو ټیسټ)

• په غځېدلی او ولاړ حالت کې د وینې فشار او د زړه ضربان

• پالس اکزیمټري (یو وسیله ستاسو په گوته پورې نښلول کیري ترڅو د اکسیجن کچه معلومه کړي)

• د سینې اکسری، که چېرې تاسو اوس هم په ساه اخیستلو کې ستونزې لرئ (د بیلگې په ډول توخی او یا ساه لنډي)

که چېرې تاسو د تشویش او یا خفګان په څیر د رواني روغتیا اړوند نښې نښانې لری، بنایي تاسو لاندې مراجعو ته راجع کړل شی:

• روهاني درملني ته

• که چېرې تاسو شدید جسمي او روهاني پاملرنې ته اړتیا لرئ تاسو باید اړوند روهاني خدمتونو برخې ته معرفي شی.

| | |
|---|---|
| <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> | <p>که چیرې ستاسو روغتیایال فکر کوي چې د ناروغۍ نښې نښانې مو په کرونا ویروس پورې اړوند نه دي، ښایي تاسو نورو ټیسټونو ته راجع کرل شئ. ښایي په هغې حالاتو کې تاسو متخصص ته هم راجع کرل شئ.</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>ستاسو له ارزونې وروسته</p> <p>ستاسو له ارزونې وروسته، اړوند روغتیایال به تاسو ته ووايي چې څه ډول ملاتړ ته اړتیا لرئ او څه ډول یې ترلاسه کولای شئ. د دې لپاره چې پوه شئ چې څه ډول ملاتړ ته اړتیا لرئ او خپلې رغېدنې لپاره څه ډول پلان جوړ کړئ، اړوند روغتیایال به په لاندې ډول په دې اړه ستاسو سره خبرې وکړي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ستاسو په ژوند باندې د نښو نښانو عمومي اغیز څرنگه کېدای شي ستاسې نښې بدل یا رامنځته او له منځه ولاړې شي • ستاسو نښې نښانې به څه ډول بدلون ومومي او له مینځه به لاړې شي • تاسو څه ډول په بېلابېلو وختونو کې په بېلابېله کچه مرستې ته اړتیا لرئ |

| | |
|--|---|
| <p>For more information in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</p> | <p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره ته مراجعه وکړئ. www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</p> |
| <p>January 2022</p> | <p>د جنوري 6مه 2022</p> |