

English	Polish / Polski
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.	Ocena objawów długiego COVID Jeśli pracownik służby zdrowia uzna, że masz długi COVID, może: • przeprowadzić wywiad lekarski i zapytać, czy chorowałeś(-aś) lub podejrzewasz, że chorowałeś(-aś) na koronawirusa (COVID-19), • w razie potrzeby zbadać cię, aby dowiedzieć się więcej o występujących u ciebie objawach fizycznych lub psychicznych. W razie potrzeby poproś o dodatkową pomoc podczas badania. Możesz na przykład poprosić o wydłużenie czasu przeznaczonego na wizytę lub zgłosić zapotrzebowanie na tłumacza ustnego. Pracownik służby zdrowia może poprosić, aby w rozmowach uczestniczyli członkowie twojej rodziny lub twoi opiekunowie. Zostanie to z tobą uzgodnione.

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

Jak zostaną ocenione twoje objawy?

Pracownik służby zdrowia porozmawia z tobą o wielu możliwych objawach długiego COVID oraz wyjaśni, że mogą się one pojawiać i ustępować z czasem. Może także zasugerować wykonanie niektórych badań, na przykład badania krwi.

Z większością objawów zazwyczaj można poradzić sobie samodzielnie, możesz jednak potrzebować pewnej pomocy ze strony zespołu podstawowej opieki zdrowotnej. Twój zespół podstawowej opieki zdrowotnej może składać się z:

- lekarza rodzinnego (GP),
- pielęgniarki,
- farmaceuty,
- fizjoterapeuty,
- terapeuty zajęciowego.

W niektórych przypadkach możesz zostać skierowany(-a) po

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. You may be referred urgently to hospital if you have any signs that could be a life-threatening condition, for example: • a low level of oxygen in your blood • severe lung disease • chest pain	poradę do specjalisty. W razie poważnych zaburzeń psychicznych lub obaw pracownika służby zdrowia, że grozi ci poważne samookaleczenie lub samobójstwo, zostaniesz skierowany(-a) w trybie pilnym na badanie do specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Możesz także zostać skierowany(-a) do szpitala w trybie pilnym, jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy mogące stanowić zagrożenie życia, takie jak: • niskie stężenie tlenu we krwi, • ciężkie upośledzenie czynności płuc, • ból w klatce piersiowej.
Tests 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	Badania Pracownik służby zdrowia może przeprowadzić badania związane z występującymi u ciebie objawami. W ten sposób będzie mógł także wykluczyć inne schorzenia. Zasadniczo pracownik służby zdrowia zlecający badanie udzieli ci także informacji, w jaki

receive your results.

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

sposób otrzymasz wyniki.

Badania mogą obejmować:

- badania krwi,
- próbę wysiłkową dostosowaną do twoich możliwości (np. 1-minutowe badanie wstawania z krzesła),
- pomiar ciśnienia krwi i tętna w pozycjach leżącej i stojącej,
- pulsoksymetrię (badanie polega na założeniu na palec czujnika, który mierzy stężenie tlenu we krwi),
- prześwietlenie klatki piersiowej, jeśli nadal występują problemy z oddychaniem (np. kaszel lub duszność).

Jeśli masz objawy związane ze zdrowiem psychicznym, takie jak lęk lub depresja, możesz otrzymać skierowanie:

- na psychoterapię,
- do konsultanta w zakresie opieki psychiatrycznej, jeżeli masz bardziej złożone potrzeby w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego.

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.	Jeśli pracownik służby zdrowia uzna, że objawy nie są związane z koronawirusem i mogą wynikać z innego schorzenia, może zaproponować ci inne badania. Możesz również otrzymać skierowanie do odpowiedniego specjalisty.
After your assessment 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: • 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	Po badaniach Po dokonaniu oceny stanu zdrowia pracownik służby zdrowia omówi i uzgodni z tobą, jakiej potrzebujesz pomocy i jak z niej skorzystać. Aby ustalić, jakie wsparcie jest ci potrzebne oraz opracować plan powrotu do zdrowia, pracownik służby zdrowia porozmawia z tobą na temat: • ogólnego wpływu odczuwanych objawów na twoje życie, • zmian w objawach oraz kwestii ich pojawiania się i ustępowania w czasie, • konieczności korzystania z różnego poziomu wsparcia w różnych okresach.

For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
January 2022	6 stycznia 2022 r.