

English	العربية / Arabic
<p>Your recovery</p> <p>Recovery from coronavirus (COVID-19) can take time. The length of time will vary from person to person. The symptoms can also vary, so not everyone is affected in the same way. It's important not to compare yourself to others.</p> <p>To improve your physical and mental health, it's important you:</p> <ul style="list-style-type: none">• listen to your body• prioritise sleep• eat healthily• balance activity and rest	<p>تعافيك</p> <p>يمكن أن يستغرق تعافيك من فيروس كورونا (كوفيد-19) وقتاً. وسيختلف طول المدة من شخص لآخر. ويمكن أن تختلف الأعراض أيضاً وبذلك لا يتأثر الجميع بنفس الطريقة. ومن المهم ألا تقارن نفسك بالآخرين.</p> <p>ولتحسين صحتك البدنية والعقلية، من المهم أن تقوم بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none">• استمع لجسدك• اعط الأولوية للنوم• تناول الطعام الصحي• وازن بين النشاط والراحة
<p>Things you can do for yourself</p> <p>To help with your recovery, you should consider:</p>	<p>أمر ممكنك فعلها من أجلك</p> <p>لتساعد في تعافيك، ينبغي أن تأخذ في عين الاعتبار ما يلي:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • setting realistic goals, if needed, with the help of your healthcare professional • keeping a symptom diary • having someone to contact if you're worried about your symptoms or need more support <p>There are lots of sources of advice and support. These include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • support groups • online forums and apps • support from other services, including social care, housing, and employment, and advice about financial support <p>You can find services near you using Scotland's Service Directory.</p> <p>Read about:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eating well 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد أهداف واقعية وبمساعدة أخصائي الرعاية الصحية وإذا لزم الأمر. • الاحتفاظ بملف أعراض • أن يكون لديك شخص ما للتواصل معه في حال كنت قلقاً بشأن أعراضك أو احتجت لمزيد من الدعم <p>يوجد الكثير من المصادر للحصول على المشورة والدعم. وتشمل هذه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مجموعات الدعم • المنتديات والتطبيقات الإلكترونية • الدعم من خلال الخدمات الأخرى بما في ذلك الرعاية الاجتماعية والإسكان والعمالة و المشورة بشأن الدعم المالي <p>يمكنك إيجاد خدمات قريبة منك باستخدام Scotland's Service Directory.</p> <p>اقرأ عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تناول الطعام جيداً • النوم جيداً • البقاء نشطاً
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • sleeping well • keeping active 	
<p>Who will be involved in my care?</p> <p>During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.</p> <p>You may be referred for more specialist advice or help with your rehabilitation and recovery. The team at your GP practice will work with you and arrange any referral to the right service in your local health board. This could include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • occupational therapy • physiotherapy • rehabilitation • clinical psychology and psychiatry 	<p>من سيشارك في رعايتي؟</p> <p>خلال رحلتك، قد ترى مجموعة من الأخصائيين ذوي المهارات المتخصصة المختلفة. سيساعدونك في جوانب مختلفة من تعافيك.</p> <p>قد يتم إحالتك للحصول على المزيد من المشورة المتخصصة أو المساعدة في إعادة تأهيلك وتعافيك. سيعمل الفريق في ممارسة الطب العام GP خاصتك معك وسيرتب أي إحالة للخدمة المناسبة في مجلسك الصحي المحلي. ويمكن أن يشمل هذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العلاج الوظيفي • العلاج الطبيعي • إعادة التأهيل • الطب النفسي وعلم النفس السريري <p>قد يتم إحضار أخصائيين آخرين حسب أعراضك المحددة، على سبيل المثال:</p>

<p>Other specialists may be brought in depending on your specific symptoms, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a dietitian • an eye specialist • a speech and language therapist 	<ul style="list-style-type: none"> • أخصائي تغذية • أخصائي عيون • أخصائي التخاطب واللغة
<p>How will my care be planned?</p> <p>Your healthcare professional should always talk about your care with you, so you can agree on it together.</p> <p>Knowing the right questions to ask can make all the difference.</p> <p>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 	<p>كيف سيتم الترتيب لرعايتي؟</p> <p>يجب على أخصائي الرعاية الصحية أن يتحدث معك دائماً عن رعايتك حتى تتمكنوا من الاتفاق على ذلك معاً.</p> <p>إن معرفة الأسئلة المناسبة لطرحها يمكنه أن يشكل فرقاً.</p> <p>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

<ul style="list-style-type: none"> • how your symptoms may change or come and go • how you might need different levels of support at different times <p>Your healthcare professional may also talk with you about whether you need further appointments to check your progress and recovery.</p> <p>If your symptoms change, let your healthcare professional know. It could mean you need to be referred to a specialist or have more tests.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • كيف قد تحتاج إلى مستويات مختلفة من الدعم في أوقات مختلفة <p>كما قد يتحدث معك أخصائي الرعاية الصحية خاصتك عما إذا احتجت مواعيد إضافية للتحقق من تحسنك وتعافيك.</p> <p>دع أخصائي الرعاية الصحية يعلم إذا تغيرت أعراضك. فقد يعني هذا أنك قد تحتاج لأن يتم إحالتك إلى أحد الأخصائيين أو إجراء مزيد من الفحوصات.</p>
<h2>Returning to work</h2> <p>The longer-term effects of coronavirus will be different for everyone. Some people may need time off work. Your return to work will depend on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • how you're feeling • the type of job you do 	<h2>العودة إلى العمل</h2> <p>ستكون آثار فيروس كورونا طويلة الأمد مختلفة عند الجميع. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى الحصول على إجازة من العمل. ستعتمد عودتك إلى العمل على:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما تشعر به • نوع الوظيفة التي تقوم بها • مستوى المرونة الذي يقدمه رئيسك

<ul style="list-style-type: none"> the level of flexibility offered by your employer <p>It's important that you work with your employer to manage your return to work. Some people will need a phased return to work following recovery from coronavirus. A phased return means you gradually build up your hours and days at work.</p> <p>Where available, take advice from your Occupational Health department or talk to your line manager.</p> <p>When you return to work, you may find yourself feeling more tired. This is normal. During this time, it's important that you try and pace yourself both at work and at home.</p> <p>Further information about returning to work:</p> <ul style="list-style-type: none"> Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB) Working Health Services Scotland Acas: COVID-19 advice for employers and employees 	<p>من المهم أن تعمل مع رئيسك (رب عملك) لترتيب عودتك إلى العمل. وسيحتاج بعض الأشخاص إلى عودة مرحلية إلى العمل بعد تعافهم من فيروس كورونا. وتعني العودة المرحلية أنك تزيد ساعاتك وأيامك في العمل تدريجياً.</p> <p>حيثما كان متاحاً، خذ المشورة من قسم Occupational Health خاصتك أو تحدث إلى مديرك المباشر.</p> <p>قد تجد نفسك عند عودتك إلى العمل تشعر بتعب أكثر. هذا أمر طبيعي. وخلال هذا الوقت، من المهم أن تحاول أن تريح نفسك في كل من العمل والبيت.</p> <p>المزيد من المعلومات عن العودة إلى العمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> Return to 19-Society of Occupational Medicine: COVID-19 work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB) Working Health Services Scotland Acas: نصائح كوفيد-19 للرؤساء والموظفين
---	---

<p>Other support</p> <p>If you're older or have a disability, you may be offered more support. This could include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a short term care package • advance care planning • support with looking after yourself <p>Money and caring responsibilities</p> <p>You may be worried about your finances after having coronavirus. You may have caring responsibilities. There are resources available to help:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries • Care Information Scotland 	<p>الدعم الآخر</p> <p>إذا كنت كبيراً في السن أو تعاني من عجز، فقد يتم تقديم مزيدٍ من الدعم لك. وقد يشمل هذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حزمة رعاية قصيرة الأجل • التخطيط المسبق للرعاية • الدعم في الاعتناء بنفسك <p>المال ومسؤوليات الرعاية</p> <p>قد تكون قلقاً بشأن أمورك المالية بعد الإصابة بفيروس كورونا. قد يكون لديك مسؤوليات تتعلق بالرعاية. هناك مصادر متاحة للمساعدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: فيروس كورونا – التعامل مع الدين والمخاوف المالية • Care Information Scotland
--	--

<p>Chest Heart & Stroke Advice Line</p> <p>Chest Heart & 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"> • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles) • email adviceline@chss.org.uk • text NURSE to 66777 	<p>Stroke Advice Line & Chest Heart</p> <p>تقدم ممرضات خط المشورة التابع لـ Chest Heart & Stroke Scotland's نصائح موثوقة ودعم ومعلومات لمساعدة الأشخاص المصابين بكوفيد الطويل أو أفراد عائلاتهم.</p> <p>للتواصل مع ممرضات Advice Line:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الهاتف 0808 801 0899 (مجاناً من الخطوط الأرضية والهواتف المحمولة) • البريد الإلكتروني adviceline@chss.org.uk • أرسل NURSE للرقم 66777
<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>
<p>January 2022</p>	<p>6 يناير / كانون الثاني 2022</p>