

## English

## بروزرسانی شده: 6 جنوری

### Your recovery

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.

To improve your physical and mental health, it's important you:

- listen to your body
- prioritise sleep
- eat healthily
- balance activity and rest

### بهبود تان

بهبود از ویروس کرونا (کووید-19) زمانگیر است. طول این مدت نظر به هر شخص متفاوت می باشد. علائم نیز متفاوت خواهند بود، در نتیجه همه اشخاص به عین شکل مبتلا نخواهند شد. به یاد داشته باشید که نباید خود را با دیگران مقایسه کنید.

برای بهبود صحت جسمی و روانی تان، مهم است تا:

- به نیازهای بدن تان رسیدگی کنید
- به خواب اولویت دهید
- غذاهای صحی صرف کنید
- میان فعالیت و استراحت تان تعادل برقرار کنید

## Things you can do for yourself

To help with your recovery, you should consider:

- 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

There are lots of sources of advice and support. These include:

- support groups
- online forums and apps
- support from other services, including [social care](#), [housing](#), and [employment](#), and [advice about financial support](#)

You can find services near you using [Scotland's Service Directory](#).

Read about:

## کارهای که می‌توانید برای خودتان انجام دهید

برای کمک در بهبودی‌تان باید به موارد ذیل توجه کنید:

- تعیین اهداف واقعی، در صورت نیاز با کمک متخصص صحتان
- ثبت علایم در کتابچه یادداشت
- داشتن شخص ارتباطی هنگامیکه نگران علایم شوید یا نیاز به کمک بیشتر داشته باشید

منابع مشوره و کمک زیادی وجود دارند. این‌ها عبارتند از:

- گروه‌های کمکی
- انجمن‌ها و اپلیکیشن‌های آنلاین
- کمک از خدمات دیگر از جمله [مراقبت اجتماعی](#)، [مسکن](#)، و [کاریابی](#)، و [مشوره در مورد تمویل مالی](#)

شما می‌توانید با استفاده از [Scotland's Service Directory](#) خدمات را در چهار اطراف‌تان پیدا کنید.

در مورد:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">eating well</a></li> <li>• <a href="#">sleeping well</a></li> <li>• <a href="#">keeping active</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">خوراک بهتر</a></li> <li>• <a href="#">خواب بهتر</a></li> <li>• <a href="#">فعال ماندن</a></li> </ul>
<p><b>Who will be involved in my care?</b></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"> <li>• occupational therapy</li> <li>• physiotherapy</li> <li>• rehabilitation</li> <li>• clinical psychology and psychiatry</li> </ul>	<p><b>چه کسانی در مراقبت من دخیل خواهند بود؟</b></p> <p>در طول دوره معالجه تان، شما با متخصصین با تخصص در بخش های مختلف خواهید دید. آنان در عرصه های مختلف بهبودی تان کمک خواهند کرد.</p> <p>جهت بازیابی صحت و بهبودی تان، ممکن به گرفتن مشوره تخصصی بیشتر راجع شوید. تیم GP (منخصص عمومی) تان در مورد صحتی محلی تان با شما کار خواهند کرد تا به خدمات مناسب و درست ارجاع شوید. این ها عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• معالجه شغلی</li> <li>• فزیوتراپی</li> <li>• بازیابی صحت/توانبخشی</li> <li>• تداوی روانی بالینی و روان درمانی</li> </ul> <p>با در نظر داشت علایم منحصر به خودتان، متخصصین دیگر نیز وارد روند خواهند</p>

<p>Other specialists may be brought in depending on your specific symptoms, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a dietitian</li> <li>• an eye specialist</li> <li>• a speech and language therapist</li> </ul>	<p>شد، به عنوان مثال:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• متخصص تغذیه</li> <li>• متخصص چشم</li> <li>• معالج امراض گفتاری و زبانی</li> </ul>
<p><b>How will my care be planned?</b></p> <p>Your healthcare professional should always talk about your care with you, so you can agree on it together.</p> <p>Knowing the <a href="#">right questions to ask</a> 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"> <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</li> </ul>	<p><b>مراقبت من چگونه پلان خواهد شد؟</b></p> <p>متخصص صحتی تان باید همیشه در مورد مراقبت تان با شما صحبت کند، اینگونه با هم می توانید به توافق برسید.</p> <p>دانستن اینکه چه <a href="#">سوالاتی را باید پرسید</a>، اختلاف ها را حل خواهد کرد.</p> <p>برای دانستن نیازهای کمکی تان و تهیه پلان با شما در مورد بهبودی تان، متخصص صحتی تان 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، بروز و از بین رفتن شان</li> </ul>

<p>times</p> <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"> <li>• میزان های مختلف نیاز به کمک در زمان های مختلف</li> </ul> <p>متخصص مراقبت های صحتی شما همچنین ممکن است با شما در مورد اینکه آیا برای بررسی رشد و بهبودی خود به وعده های ملاقات بیشتری نیاز دارید، صحبت کند.</p> <p>اگر علایم شما تغییر کرد، به متخصص مراقبت های صحتی خود اطلاع دهید. ممکن است به این معنی باشد که باید به یک متخصص ارجاع داده شوید یا آزمایشات بیشتری انجام دهید.</p>
<p><b>Returning to work</b></p> <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"> <li>• how you're feeling</li> <li>• the type of job you do</li> <li>• the level of flexibility offered by your employer</li> </ul> <p>It's important that you work with your employer to manage your</p>	<p><b>برگشت به وظیفه</b></p> <p>تأثیرات دراز مدت ویروس کرونا نظر به هر کس متفاوت خواهد بود. بعضی افراد نیاز به رخصتی از وظیفه خواهند داشت. برگشت تان به وظیفه وابسته به موارد ذیل است:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• احساس تان</li> <li>• نوعیت کاری که انجام می دهید</li> <li>• میزان انعطاف پذیری کارفرمای تان</li> </ul> <p>مهم است جهت تنظیم برگشت تان به کار، با کارفرمای تان صحبت کنید. بعضی افراد</p>

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.

Where available, take advice from your Occupational Health department or talk to your line manager.

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.

Further information about returning to work:

- [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](#)

پس از بهبودی از ویروس کرونا نیاز به برگشت تدریجی به وظیفه دارند. برگشت تدریجی به معنای تنظیم تدریجی ساعات و روزهای کاری است.

در صورت نیاز، از اداره Occupational Health مشوره گرفته یا با مدیر خط تلفونی صحبت نمایید.

هنگامیکه به وظیفه برگردید خود را خیلی خسته احساس خواهید کرد. این عادی است. در این جریان مهم است تا تلاش کرده و در محل وظیفه و خانه از انجام تمام کارها به یکبارگی خودداری کنید.

معلومات بیشتر در مورد برگشت به وظیفه:

- [Return 19-Society of Occupational Medicine: COVID guide for recovering workers \(PDF, 2.1 MB\)to work gu](#)
- [Working Health Services Scotland](#)
- [Acas: مشوره برای کارفرمایان و کارکنان در مورد کووید-19](#)

<p><b>Other support</b></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"> <li>• a short term care package</li> <li>• advance care planning</li> <li>• support with looking after yourself</li> </ul>	<p><b>کمک های دیگر</b></p> <p>اگر کهنسال هستید یا معلولیت دارید، به شما کمک های بیشتر ارائه خواهد شد. این ها شامل موارد ذیل می شوند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• یک بسته مراقبتی کوتاه مدت</li> <li>• برنامه ریزی مراقبت پیش از پیش</li> <li>• کمک در مراقبت از خودتان</li> </ul>
<p><b>Money and caring responsibilities</b></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"> <li>• <a href="#">Citizens Advice Scotland</a></li> <li>• <a href="#">Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries</a></li> <li>• <a href="#">Care Information Scotland</a></li> </ul>	<p><b>مسئولیت های پولی و مراقبتی</b></p> <p>ممکن در مورد درآمدتان پس از ابتلا به ویروس کرونا نگران باشید. ممکن مسئولیت سرپرستی از خانواده به دوش شما باشد. منابع کمک کننده وجود دارند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Citizens Advice Scotland</a></li> <li>• <a href="#">Advice Scotland Money: ویروس کرونا - که با مشکلات قرض و پولی سروکار دارد</a></li> <li>• <a href="#">Care Information Scotland</a></li> </ul>

<p><b>Chest Heart &amp; Stroke Advice Line</b></p> <p>Chest Heart &amp; 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"> <li>• phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)</li> <li>• email <a href="mailto:advice@chss.org.uk">advice@chss.org.uk</a></li> <li>• text NURSE to 66777</li> </ul>	<p><b>Chest Heart &amp; Stroke Advice مرکز</b></p> <p>نرس های Chest Heart &amp; Stroke Scotland's Advice Line جهت همکاری با افراد مبتلا به کووید دراز مدت یا اعضای خانواده شان، مشوره، کمک و معلومات محرم ارائه می کنند.</p> <p>برای تماس با نرس های خط تلفونی مشورتی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تلفون 0808 801 0899 (از تلفون های دیجیتل و موبایل رایگان است)</li> <li>• ایمیل <a href="mailto:advice@chss.org.uk">advice@chss.org.uk</a></li> </ul> <p>واژه NURSE را به شماره 66777 ارسال کنید</p>
<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>