

English	हिन्दी / Hindi
<p><b>Your recovery</b></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"> <li>• listen to your body</li> <li>• prioritise sleep</li> <li>• eat healthily</li> <li>• balance activity and rest</li> </ul>	<p><b>आपकी रिकवरी</b></p> <p>कोरोनावायरस (कोविड-19) से रिकवरी में समय लग सकता है। इसकी समय अवधि हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होगी। इसके लक्षणों में भी अन्तर हो सकता है, इसलिए प्रत्येक व्यक्ति पर एक जैसा प्रभाव नहीं पड़ता। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी तुलना दूसरे लोगों के साथ ना करें।</p> <p>अपना शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सुधार करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अपने शरीर की सुनें</li> <li>• नींद को प्राथमिकता दें</li> <li>• स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन करें</li> <li>• गतिविधि एवं आराम का संतुलन बनाएं</li> </ul>

## 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](#)

## आप अपने लिए ये काम कर सकते हैं

आपकी रिकवरी में सहायता के लिए, आपको निम्न पर विचार करना चाहिए:

- यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना, यदि आवश्यकता हो तो अपने हेल्थकेयर प्रोफेशनल की सहायता से
- अपने लक्षणों की एक डायरी बनाना
- यदि आप अपने लक्षणों के बारे में चिंतित हों या अधिक सहायता चाहिए हो, तो सम्पर्क करने के लिए कोई व्यक्ति होना

परामर्श एवं सहायता लिए विभिन्न स्रोत हैं। इनमें ये शामिल हैं:

- सहायता समूह
- ऑनलाइन फोरम एवं ऐप
- अन्य सेवाओं से सहायता, जिसमें [सोशल केयर](#), [हाउसिंग](#), तथा [रोजगार](#), तथा [वित्तीय सहायता के बारे में परामर्श](#) शामिल है

<p>You can find services near you using <a href="#">Scotland's Service Directory</a>.</p> <p>Read about:</p> <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>	<p>आप <a href="#">Scotland's Service Directory</a> का प्रयोग करते हुए अपने निकट सेवाएं ढूंढ सकते हैं।</p> <p>निम्न के बारे में पढ़ें:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">अच्छे से खाना</a></li> <li>• <a href="#">अच्छे से सोना</a></li> <li>• <a href="#">सक्रिय रहना</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>	<p><b>मेरी देखभाल में कौन शामिल होगा?</b></p> <p>आपकी यात्रा के दौरान आप विभिन्न विशेषज्ञ कौशल वाले विभिन्न प्रोफेशनल देख सकते हैं। वे आपकी रिकवरी से जुड़े विभिन्न पहलुओं में आपकी सहायता करेंगे।</p> <p>आपके पुनर्वास तथा रिकवरी में सहायता के लिए या अधिक विशेषज्ञ परामर्श के लिए आपको रिफर किया जा सकता है। आपके GP प्रैक्टिस की टीम आपके साथ मिलकर काम करेगी तथा आपके लोकल हेल्थ बोर्ड में</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>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>आपके लिए उचित सेवा के किसी रेफरल की व्यवस्था करेगी। इसमें ये शामिल हो सकते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ऑक्युपेशनल थेरेपी</li> <li>• फिजियोथेरेपीस</li> <li>• पुनर्वास</li> <li>• नैदानिक मनोविज्ञान एवं मनोचिकित्सा</li> </ul> <p>आपके विशिष्ट लक्षणों के आधार पर अन्य विशेषज्ञों को बुलाया जा सकता है, उदाहरण के लिए:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* एक डायटीशियन</li> <li>* एक नेत्र विशेषज्ञ</li> <li>* स्पीच एवं भाषा थेरेपिस्ट</li> </ul>
--	---

## How will my care be planned?

Your healthcare professional should always talk about your care with you, so you can agree on it together.

Knowing the [right questions to ask](#) can make all the difference.

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

Your healthcare professional may also talk with you about whether you need further appointments to check your progress and recovery.

## मेरी देखभाल की योजना कैसे बनायी जाएगी?

आपके हेल्थकेयर प्रोफेशनल को आपकी देखभाल के बारे में हमेशा आपके साथ बात करनी चाहिए, ताकि आप एकसाथ सहमत हो सकें।

[सही प्रश्न पूछने](#) से बहुत अन्तर पड़ता है।

आपको कौन से सहायता की आवश्यकता है, तथा आपकी रिकवरी की योजना बनाने के लिए आपके हेल्थकेयर प्रोफेशनल आपसे निम्न चीजों के बारे में बात करेंगे:

- आपके जीवन पर आपके लक्षणों का समग्र प्रभाव
- आपके लक्षण कैसे बदल सकते हैं या आ एवं जा सकते हैं
- आपको अलग-अलग समय कैसे भिन्न प्रकार के सहायता की आवश्यकता हो सकती है

<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>	<p>आपके हेल्थकेयर प्रोफेशनल आपकी प्रगति एवं रिकवरी की जांच करने के लिए आपके साथ इस बारे में भी बात कर सकते हैं कि क्या आपको और अधिक एंजॉइंटमेंट्स की आवश्यकता है।</p> <p>यदि आपके लक्षणों में परिवर्तन आते हैं, तो अपने हेल्थकेयर प्रोफेशनल को उनके बारे में बताएं। इसका अर्थ यह हो सकता है कि आपको किसी विशेषज्ञ के पास रिफर किया जाए या आपके और अधिक टेस्ट किए जाएं।</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 return to work. Some people will need a phased return to work</p>	<p><b>काम पर लौटना</b></p> <p>कोरोनावयरस के दीर्घकालिक प्रभाव हर व्यक्ति पर अलग-अलग होंगे। कुछ लोगों को काम से दूर रहने की आवश्यकता हो सकती है। काम पर आपकी वापसी निम्न बातों पर निर्भर करेगी:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आप कैसा महसूस कर रहे हैं</li> <li>• आप किस प्रकार का काम करते हैं</li> <li>• आपके नियोक्ता आपको कितना लचीलापन देते हैं</li> </ul>

<p>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"> <li>• <a href="#">Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB)</a></li> <li>• <a href="#">Working Health Services Scotland</a></li> <li>• <a href="#">Acas: COVID-19 advice for employers and employees</a></li> </ul>	<p>यह महत्वपूर्ण है कि आप काम पर अपनी वापसी को प्रबन्धित करने के लिए अपने नियोक्ता के साथ मिलकर काम करें। कुछ लोगों को कोरोनावायरस से रिकवरी के बाद चरणबद्ध तरीके से काम पर वापसी की आवश्यकता होगी। चरणबद्ध तरीके से काम पर वापसी का अर्थ है कि आप कार्यस्थल पर अपने घंटों एवं दिनों को क्रमशः बढ़ाएं।</p> <p>जहां उपलब्ध हो, अपने Occupational Health विभाग से परामर्श लें अथवा अपने लाइन मैनेजर से बात करें।</p> <p>काम पर लौटने के बाद आप अधिक थकावट महसूस कर सकते हैं। यह सामान्य है। इस समय के दौरान, यह महत्वपूर्ण है कि आप कार्यस्थल एवं घर, दोनों जगहों पर, अपनी गति तय करने का प्रयास करें।</p> <p>काम पर वापस लौटने संबंधी जानकारी:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB)</a></li> <li>• <a href="#">Working Health Services Scotland</a></li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Acas: नियोक्ताओं एवं कर्मचारियों के लिए कोविड-19 परामर्श</a></li> </ul>
<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>अन्य सहायता</b></p> <p>यदि आप वृद्ध हैं या आपको कोई डिसएबिलिटी है, तो आपको अधिक सहायता दी जा सकता है। इसमें निम्न चीजें शामिल हो सकती हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* एक अल्प-कालिक देखभाल पैकेज</li> <li>* एडवांस देखभाल प्लानिंग</li> <li>* स्वयं की देखभाल करने संबंधी सहायता</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> </ul>	<p><b>धन एवं देखभाल जिम्मेदारियां</b></p> <p>आप कोरोनावायरस होने के बाद अपनी वित्तीय स्थिति के प्रति चिंतित हो सकते हैं। आपके ऊपर देखभाल करने की जिम्मेदारियां हो सकती हैं। सहायता के लिए संसाधन उपलब्ध हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Citizens Advice Scotland</a></li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries</a></li> <li>• <a href="#">Care Information Scotland</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Money Advice Scotland: कोरोनावायरस - ऋण एवं धन संबंधी चिंताओं से निपटना</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 Line</b></p> <p>Chest Heart &amp; Stroke Scotland's Advice Line की नर्स दीर्घकालिक कोविड से प्रभावित व्यक्तियों या उनके परिजनों की सहायता करने के लिए गोपनीय परामर्श, सहायता एवं जानकारी प्रदान करती हैं।</p> <p>Advice Line नर्स से सम्पर्क:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• फोन 0808 801 0899 (लैंडलाइन एवं मोबाइल से निःशुल्क)</li> <li>• ईमेल <a href="mailto:advice@chss.org.uk">advice@chss.org.uk</a></li> <li>• NURSE लिखकर 66777 पर भेजें</li> </ul>
<p>For more information in Hindi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi">www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</a></p>	<p>हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi">www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</a> पर जाएं</p>

January 2022	6 जनवरी 2022
--------------	--------------