

## English

## پښتو / Pashto

### Your recovery

### ستاسو رغېدنه

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.

له کرونا ویروس (COVID-19) څخه رغېدنه وخت نیسي. دا وخت اوږدوالي په اشخاصو کې توپیر لري. ښايي نښې نښانې هم مختلفې وي، نو له دې کبله په ټولو اشخاصو یو ډول اغیز نه کوي. دا ډېر اړینه ده چې خپل ځان له نورو سره مقایسه نه کړئ.

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

د خپل فزیکي او رواني روغتیا د ښه کولو لپاره اړینه ده چې لاندې ټکي په نظر کې ونیسئ:

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

- خپل بدن ته غور و نیسئ
- خوب ته لومړیتوب ورکړئ
- صجې خواړه و خورئ
- د کارونو او استراحت تعادل ساتل

### Things you can do for yourself

### هغه څه چې د خپل ځان لپاره یې ترسره کولای شئ

To help with your recovery, you should consider:

د خپل ځان له رغېدو سره د مرستې په موخه تاسو باید لاندې ټکي په نظر کې ونیسئ:

- setting realistic goals, if needed, with the help of your healthcare professional

- د اړتیا په صورت کې د خپل روغتیاپال په مرسته د د عمل وړ موخو ټاکل
- د نښو نښانو یو یادداشت له ځان سره ساتل

- 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:

- [eating well](#)
- [sleeping well](#)
- [keeping active](#)

- د نښو نښانو په اړه د اندېښنې او يا نور ملاتړ ته د اړيتا پرمهال د ارتباطي شخص درلودل

هلته د ملاتړ او وسايلو لويې سرچينې شتون لري. دا سرچينې په لاندې ډول دي:

- ملاتړ کوونکی ډلې
- په کرښه ټولني او ايپس
- د نورو خدمتونو ملاتړ، لکه [ټولنيزه پاملرنه](#), [کور ورکول](#), او [په کار گومارنه](#)، او [د مالي ملاتړ په اړه لارښوونې](#)

تاسو دي خدمتونو ته د [Scotland's Service Directory](#) ته نږدې لاسرسی موندلی شئ.

په دې اړه ولولئ:

- [ښه خوراک کول](#)
- [ښه خوب کول](#)
- [فعال ساتل](#)

## Who will be involved in my care?

During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.

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:

- occupational therapy
- physiotherapy
- rehabilitation
- clinical psychology and psychiatry

Other specialists may be brought in depending on your specific symptoms, for example:

- a dietitian
- an eye specialist
- a speech and language therapist

## ما ته به د پاملرنې په برخه کې څوک دخپل وي؟

تاسو به د خپل سفر په لړ کې د متخصصينو له لويې ډلې سره چې مختلفو مهارتونه لري مخ شئ. دوی به له بېلابېلو اړخونو ستاسو د رغېدو په موخه مرسته وکړي.

تاسو بښايي نارمل حالت ته د بېرته راگرځېدو او يا رغېدو په موخه ځانگړو لارښوونو او يا مرستې ته راجع کړل شئ. ستاسو GP ټيم به ستاسو سره کار وکړي او ستاسې سيمه ييز روغتيايي بورډ که مناسبو خدمتونو ته د هر ډول راجع کېدل تنظيم کړي. په هغې کې لاندیني ترتيبات شامل دي:

- مسلکي درملنه
- فزيوتراپي
- عادي يا نارمل حالت ته بېرته راگرځول يعنې ري هيبيليتيشن
- کلينيکي سايکولوژي ارواه پوهنه

ستاسو ځانگړو نښو ته په پام سره به نور متخصصين هم را وغوښتل شي، د بېلگې په توگه:

- د تغذيي متخصص
- د سترگو متخصص
- د خبرو او ژبې معالج

## 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.

If your symptoms change, let your healthcare professional know. It could mean you need to be referred to a specialist or have more tests.

## ما ته پاملرنه څه ډول پلان شوي ده؟

ستاسو اړوند روغتياپال به تل ستاسو د پاملرنې په اړه ستاسو سره مشوره کوي، له دې کبله تاسو په گډه په هغې باندې هوکړه کوئ.

په دې پوهېدل [چې د سمو پوښتنو پوښتل](#) کولای شي ډېر توپيرونه رامنځته کړي.

د دې لپاره چې پوه شئ چې څه ډول ملاتړ ته اړتيا لرئ او خپلې رغېدنې لپاره څه ډول پلان جوړ کړئ، اړوند روغتياپال به په لاندې ډول په دې اړه ستاسو سره خبرې وکړي:

- ستاسو په ژوند باندې د نښو نښانو عمومي اغيز
  - ستاسو نښې نښانې به څه ډول بدلون ومومي او له مينځه به لاړې شي
  - تاسو څه ډول په بېلابېلو وختونو کې په بېلابېله کچه مرستې ته اړتيا لرئ
- ستاسې د روغتيايي پاملرنې متخصص به له تاسې سره په دې اړه چې ايا ستاسې پرمختگ او بېرته رغېدنې کتلو لپاره نورو ملاقات وختونو ته اړتيا لرئ که نه هم خبرې وکړي. که ستاسې نښې بدلې شي، خپل روغتيايي پاملرنې متخصص خبر کړئ. دا کېدای شي په دې معنی وي چې تاسې بايد يو متخصص ته راجع شئ يا نور معاینات وکړئ.

## Returning to work

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:

- how you're feeling
- the type of job you do
- the level of flexibility offered by your employer

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.

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:

## بېرته کار ته ګرځېدل

د کرونا ویروس اوږد مهاله اغېزې د هر شخص لپاره توپیر کوي. ځینې خلک بنایي له کار څخه رخصتېدو ته اړتیا ولري. کار ته ستاسو بېرته راګرځېدل په لاندې شرایطو پورې تړاو لري:

- تاسو څه ډول احساس کوئ
- ستاسو د دندې ډول
- ستاسو د ګومارونکي لخوا د انعطاف منلو کچه

دا ډېره اړینه ده چې تاسو له خپل ګومارونکي سره کار وکړئ ترڅو کار ته خپل بېرته راګرځېدل تنظیم کړئ. ځینې خلک له کرونا ویروس څخه له رغېدو وروسته په تدریجي ډول کار ته بېرته ستنېږي. پراویزه ستنېدنه دې ته وايي چې تاسو په تدریجي ډول خپل کاري ساعتونه او ورځې ډېرې کړئ.

د شتون په صورت کې له خپل Occupational Health ډیپارټمنټ سره مشوره وکړئ او یا له خپل مدیر سره خبرې وکړئ.

کله چې تاسو بېرته کار ته ستانه شئ، بنایي ډېر د ستړیا احساس وکړئ. دا عادي دي. په دې وخت کې دا ډېره اړینه ده چې تاسو په دفتر او کور کې هڅه وکړئ او ځان ته (د کار کولو لپاره) مناسب رفتار ورکړئ.

کار ته د بېرته ستنېدو په اړه لا زیات معلومات:

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Return to work 19-Society of Occupational Medicine: COVID guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB)</a></li> <li>• <a href="#">Working Health Services Scotland</a></li> <li>• <a href="#">Acas: گومارونکو او کارکونکو ته د COVID-19 په اړه لارښوونې</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>نور ملاتړ</b></p> <p>که تاسې ډېر عمر يا معلوليت لرئ، کېدای شي تاسې ته نور ملاتړ هم وړاندې شي. په دې کې شامل دي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د لنډمهاله پاملرنې کڅوړه</li> <li>• د پرمختللي پاملرنې برنامې جوړونه</li> <li>• له ځان څخه مراقبت کې ملاتړ</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>پيسې او د پاملرنې مسووليتونه</b></p> <p>بنايي تاسو په کرونا وېروس له اخته کېدو وروسته د خپل مالي حالت په اړه اندېښنه ولرئ. بنايي تاسو د ساتنې ځينې مسووليتونه ولرئ. دلته د مرستې لپاره ځينې سرچينې شته دي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Citizens Advice Scotland</a></li> <li>• <a href="#">Money Advice Scotland: کرونا وېروس- د پورونو او پيسو په اړه د اندېښنو سره تعامل</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="#">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:adviceline@chss.org.uk">adviceline@chss.org.uk</a></li> <li>• text NURSE to 66777</li> </ul>	<p><b>Chest Heart &amp; Stroke Advice Line</b></p> <p>د Heart &amp; Stroke Scotland's Chest د مرستې تليفوني شمېرې نرساني هغو خلکو او يا د دوی د کورنۍ غړو ته چې د اوږد مهاله COVID سره ژوند کوي محرمانه لارښوونې، ملاتړ او معلومات برابروي.</p> <p>د د نرسانو Advice Line سره د اړیکو لپاره:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تليفون 0808 801 0899 (د گرځنده تليفونونو او موبایلونو څخه مفت)</li> <li>• برېښنالیک <a href="mailto:adviceline@chss.org.uk">adviceline@chss.org.uk</a></li> <li>• NURSE ته د 66777 شمېرې له لارې لیکلې پیغام واستوئ</li> </ul>
<p>For more information in Pashto go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</a></p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</a> ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>January 2022</p>	<p>د جنوري 6مه 2022</p>