

## English

### 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

## Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ

### ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਲੱਛਣ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ
- ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਓ

## 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:

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

## ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਡਾਇਰੀ ਲਗਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ
- ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਅਤੇ ਐਪਜ਼
- [ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ](#), [ਰਿਹਾਇਸ਼](#), ਅਤੇ [ਰੁਜ਼ਗਾਰ](#), ਅਤੇ [ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ](#)

ਤੁਸੀਂ [Scotland's Service Directory](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">keeping active</a></li> </ul>	<p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ</a></li> <li>• <a href="#">ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ</a></li> <li>• <a href="#">ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ</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>ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ?</b></p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਮਾਹਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਬਹਾਲੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਓਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ</li> <li>• ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ</li> <li>• ਬਹਾਲੀ</li> <li>• ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ</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>ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ</li> <li>• ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ</li> <li>• ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ</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 times</li> </ul>	<p><b>ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?</b></p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕੋ।</p> <p><a href="#">ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ</a> ਸਾਰੇ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ</li> </ul>

<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>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> </ul> <p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।</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><b>ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ</b></p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਲਚਕਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ</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 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>ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਤੇ ਪੜਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਪੜਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ Occupational Health ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਾਈਨ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਥਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।</p> <p>ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ:</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: ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ</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>ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪੈਕੇਜ</li> <li>• ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ</li> <li>• ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ</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>ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ</b></p> <p>ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Citizens Advice Scotland</a></li> <li>• <a href="#">Money Advice Scotland: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ - ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ</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: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>Chest Heart &amp; Stroke Scotland ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਲੰਮੇ COVID ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>Advice Line ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਫੋਨ 0808 801 0899 (ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ)</li> <li>• ਈਮੇਲ <a href="mailto:adviceline@chss.org.uk">adviceline@chss.org.uk</a></li> <li>• 66777 'ਤੇ NURSE ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ</li> </ul>
<p>For more information in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a></p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a> 'ਤੇ ਜਾਓ</p>
<p>January 2022</p>	<p>6 ਜਨਵਰੀ 2022</p>