Healthier Scotland
Scottish Government

NHS SCOTLAND

English	اردو / Urdu

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

آپ کی صحت یابی

کورونا وائرس (کووڈ-19) سے صحت یابی میں وقت لگ سکتا ہے۔ وقت کا طول ہر شخص کے لیے مختلف ہوگا۔ علامات بھی مختلف ہو سکتی ہیں، لہذا ہر کوئی ایک ہی طرح سے متاثر نہیں ہوتا۔ یہ اہم ہے کہ دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کریں۔

اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے، یہ اہم ہے کہ آپ:

- اپنے جسم کی سنیں
- نیند کو ترجیح دیں
- صحت بخش کھانا کھائیں
- سرگرمی اور آرام میں توازن رکھیں

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

وہ چیزیں جو آپ اپنے لیے کر سکتے ہیں

اپنی صحت یابی میں مدد کے لیے، آپ کو درج ذیل پر غور کرنا چاہیے:

- اگر ضرورت ہو، تو اپنے صحت نگہداشت کے پیشہ ور کی مدد سے حقیقت پسندانہ اہداف طے کرنا

• 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	• ایک علامت کی ڈائری رکھنا • اگر آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں یا مزید مدد درکار ہے تو کسی سے رابطہ کرنا مشورے اور سپورٹ کے بہت سے ذرائع موجود ہیں۔ ان میں شامل ہیں: • سپورٹ گروپس • آن لائن فورمز اور ایپس • دیگر سروسز کی طرف سے سپورٹ، بشمول سماجی دیکھ بھال، رہائش، اور روزگار، اور مالی مدد کے بارے میں مشورہ آپ Scotland's Service Directory کا استعمال کرتے ہوئے اپنے آس پاس سروسز تلاش کر سکتے ہیں۔ درج ذیل کے بارے میں پڑھیں: • اچھا کھانا • اچھی طرح سونا • سرگرم رہنا
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.	**میری نگہداشت میں کون شامل ہوگا؟** اپنے سفر کے دوران، آپ مختلف مہارتوں کے حامل پیشہ ور افراد کو دیکھ سکتے ہیں۔ وہ آپ کی صحت یابی کے مختلف پہلوؤں میں مدد کریں گے۔

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	آپ کی بحالی اور صحت یابی میں مزید ماہرانہ مشورے یا مدد کے لیے آپ کو ریفر کیا جا سکتا ہے۔ آپ کی GP پریکٹس کی ٹیم آپ کے ساتھ کام کرے گی اور آپ کے مقامی صحت بورڈ میں مناسب سروس کے لیے ریفرل کا انتظام کرے گی۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے: • پیشہ ورانہ تھراپی • فیزیو تھراپی • بحالی • طبی نفسیات اور نفسیاتی علاج آپ کی مخصوص علامات کی بنیاد پر دیگر ماہرین کو لایا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر: • ایک ماہر غذا • آنکھوں کا ماہر • ایک اسپیچ اور لینگویج تھراپسٹ
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.	**میری نگہداشت کی منصوبہ بندی کیسے کی جائے گی؟** آپ کی صحت نگہداشت کے پیشہ ور کو ہمیشہ آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں آپ سے بات کرنی چاہیے، تاکہ آپ ایک ساتھ اس پر متفق ہو سکیں۔ پوچھنے کے لیے صحیح سوالات جاننا فرق پیدا کر سکتا ہے۔

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.

آپ کے لیے ضروری سپورٹ کا پتہ لگانے اور آپ کے ساتھ آپ کی صحت یابی کا منصوبہ بنانے کے لیے، آپ کا صحت نگہداشت کا پیشہ ور آپ سے درج ذیل کے بارے میں بات کرے گا:

- آپ کی زندگی پر آپ کی علامات کا مجموعی اثر
- آپ کی علامات کیسے بدل سکتی ہیں یا آ اور جا سکتی ہیں
- مختلف اوقات میں کس طرح آپ کو سپورٹ کی مختلف سطحوں کی ضرورت ہو سکتی ہے

آپ کی صحت کی دیکھ بھال کا پیشہ ور ماہر آپ سے اس بارے میں بھی بات کر سکتا ہے کہ آیا آپ کو اپنی پیش رفت اور صحت یابی کی جانچ کرنے کے لیے مزید اپائنٹمینٹس کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کی علامات بدل جاتی ہیں، تو اپنی صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور ماہر کو بتائیں۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیجنے یا مزید ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے۔

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

کام پر واپس لوٹنا

کورونا وائرس کے طویل مدتی اثرات ہر کسی کے لیے مختلف ہوں گے۔ کچھ لوگوں کو کام سے چھٹی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ کام پر آپ کی واپسی درج ذیل پر منحصر ہوگی:

- آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں
- آپ کس قسم کا کام کرتے ہیں

• 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: • 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	• آپ کے آجر کی طرف سے پیش کی جانے والی لچک کی سطح یہ اہم ہے کہ آپ اپنے آجر کے ساتھ مل کر کام پر واپس لوٹنے کا انتظام کریں۔ کچھ لوگوں کو کورونا وائرس سے صحت یابی کے بعد کام پر مرحلہ وار واپسی کی ضرورت ہوگی۔ مرحلہ وار واپسی کا مطلب ہے کہ آپ اپنے کام کے اوقات اور دنوں کو آہستہ آہستہ بڑھاتے ہیں۔ جہاں دستیاب ہو، اپنے Occupational Health ڈپارٹمنٹ سے مشورہ کریں یا اپنے لائن مینیجر سے بات کریں۔ جب آپ کام پر واپس آتے ہیں، تو آپ خود کو زیادہ تھکا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ عام بات ہے۔ اس دوران، یہ اہم ہے کہ آپ کام اور گھر دونوں جگہ پر خود کو رفتار دینے کی کوشش کریں۔ کام پر واپس لوٹنے کے بارے میں مزید معلومات: • Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB) • Working Health Services Scotland • Acas: آجروں اور ملازمین کے لیے کووڈ-19 مشورہ
Other support If you're older or have a disability, you may be offered more support. This could include:	**دیگر سپورٹ** اگر آپ بزرگ ہیں یا آپ کو کوئی معذوری ہے، تو آپ کو مزید مدد کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ اس میں یہ چیزیں شامل ہو سکتی ہیں :

• a short term care package • advance care planning • support with looking after yourself	• ایک مختصر مدت کی دیکھ بھال کا پیکج • نگہداشت کی پیشگی منصوبہ بندی • خود کی دیکھ بھال کرنے میں مدد
Money and caring responsibilities You may be worried about your finances after having coronavirus. You may have caring responsibilities. There are resources available to help: • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries • Care Information Scotland	**پیسے اور دیکھ بھال کی ذمہ داریاں** کورونا وائرس ہونے کے بعد آپ اپنی مالی حالت کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں۔ آپ کی دیکھ بھال کی ذمہ داریاں ہو سکتی ہیں۔ مدد کے لیے وسائل دستیاب ہیں: • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: کورونا وائرس - قرض اور پیسے کی پریشانیوں سے نمٹنا • Care Information Scotland
Chest Heart & Stroke Advice Line 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. To contact the Advice Line nurses: • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)	**Chest Heart & Stroke Advice Line** Chest Heart & Stroke Scotland کی ایڈوائس لائن نرسیں طویل کووڈ کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں، یا ان کے خاندان کے افراد کو خفیہ مشورہ، مدد اور معلومات فراہم کرتی ہیں۔ Advice Line نرسوں سے رابطہ کرنے کے لیے: • فون 0808 801 0899 (لینڈ لائن اور موبائل سے مفت)

• email adviceline@chss.org.uk • text NURSE to 66777	• ای میل adviceline@chss.org.uk 66777 پر NURSE ٹیکسٹ کریں
For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu	اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu
January 2022	6 جنوری 2022