

English	العربية / Arabic
<p>Long COVID: Muscle and joint pain</p> <p>You may experience pain after coronavirus (COVID-19), especially if you were in hospital or less active than usual as a result of the virus. Most pain should eventually go away, but sometimes it might carry on for longer. There are ways to manage pain that you may have after coronavirus.</p>	<p>كوفيد الطويل: ألم العضلات والمفاصل</p> <p>قد تعاني من الألم بعد الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) خاصة إذا كنت قد مكثت في المستشفى أو كنت أقل نشاطاً من المعتاد كنتيجة للإصابة بالفيروس. وينبغي أن يختفي معظم الألم نهائياً إلا أنه يمكن أن يستمر لمدة أطول في بعض الأحيان. وهناك عدة طرق للتعامل مع الألم الذي قد تعاني منه بعد الإصابة بفيروس كورونا.</p>
<p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none">• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later	<p>قم بالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none">• خطط للأشياء التي تحتاج أن تقوم بها كل يوم لمساعدتك في التغلب على ألمك• أرح نفسك- إذا كان ألمك يمنعك من إتمام أي مهمة فيمكنك المحاولة مرة أخرى لاحقاً• حاول أن تسترخي-يمكن أن يكون هذا صعباً إلا أن إيجاد شيء ما يمكنه أن يجعلك تسترخي سيققل من ضغط الألم

<ul style="list-style-type: none"> • try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain • take regular enjoyable exercise – even a small amount if you can, like going for a walk, will make you feel better and help keep your muscles and joints moving • talk to others – such as family and friends – about pain you're experiencing and why you may need to do things differently at the moment • do things you enjoy – this makes you feel good and can reduce pain • speak to your community pharmacist for advice about pain management • take prescribed medicine if advised by a healthcare professional <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your pain is affecting your day to day life 	<ul style="list-style-type: none"> • مارس أحد التمارين الرياضية الممتعة بانتظام- ولو بمقدار قليل إذا استطعت كالذهاب للمشي، فهذا سيجعلك تشعر بتحسن وسيساعدك على جعل عضلاتك ومفاصلك تتحرك • تحدّث مع الآخرين- على سبيل المثال مع العائلة والأصدقاء- عن الألم الذي تعاني منه والسبب الذي قد تحتاج من أجله أن تفعل الأشياء بشكل مختلف حاليًا • قم بالأشياء التي تستمتع بها- هذا يجعلك تشعر بأنك بخير ويمكن أن يخفف الألم • تحدّث مع صيدلي مجتمعك للحصول على المشورة حول التعامل مع الألم • تناول الأدوية الموصوفة إذا نُصحت بها من قبل أخصائي الرعاية الصحية <p>تحدّث إلى طبيبك العام GP في حال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يؤثر ألمك على حياتك اليومية • كنت قلقاً بشأن أعراضك
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • you're worried about your symptoms 	
<p>For more information in Arabic go to</p> <p>www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية</p> <p>زر www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic/</p>
<p>October 2021</p>	<p>أكتوبر / تشرين الأول 2021</p>