

English	دري / Dari:
<p><b>Long COVID: Muscle and joint pain</b></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><b>کویید درازمدت: درد عضلات و مفاصل</b></p> <p>ممکن است بعد از ویروس کرونا (کویید-19) دچار درد شوید، به ویژه اگر در شفاخانه بودید یا در نتیجه ابتلا به ویروس کمتر از حد معمول فعالیت داشتید. در نهایت اکثر درد باید تمام شود، اما گاهی اوقات ممکن است مدت طولانی تری ادامه یابد. راه هایی برای کنترل درد که ممکن است بعد از ویروس کرونا دچار آن شوید، وجود دارند.</p>
<p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain</li> <li>• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later</li> <li>• try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain</li> </ul>	<p>بایدها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کارهایی را که باید هر روز انجام دهید برنامه ریزی کنید تا توانسته باشید از درد جلوگیری کنید</li> <li>• تمام کارها را به یکبارگی انجام ندهید - اگر درد شما مانع انجام یک کار می شود، می توانید بعداً دوباره امتحان کنید</li> <li>• کوشش کنید آرام بگیرید - این ممکن است مشکل باشد، اما یافتن چیزی که شما را آرام کند، اضطراب درد را کاهش می دهد</li> </ul>

- 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

Speak to your GP practice if:

- your pain is affecting your day to day life
- you're worried about your symptoms

- به طور منظم ورزش لذت بخشی انجام دهید - حتی اگر مقدار کمی هم بتوانید، مانند پیاده روی، به شما احساس بهتری خواهد داد و در فعالیت عضلات و مفاصل کمک می کند

- با دیگران مانند خانواده و دوستان - در مورد دردی که دچار آن هستید صحبت کنید و اینکه چرا ممکن است در حال حاضر نیاز به انجام کارهای متفاوت داشته باشید

- کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید - این به شما احساس خوبی می دهد و می تواند درد را کاهش دهد

- برای مشوره در مورد کنترل درد با فارمسیت مجتمع خود صحبت کنید

- در صورت توصیه متخصص صحتی دواهای تجویز شده را استفاده کنید

با داکتر عمومی (GP) خود صحبت کنید، در صورتیکه:

- درد شما بر زندگی روزمره تان تأثیر می گذارد

- نگران علایم خود باشید

For more information in Dari go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a>	برای معلومات بیشتر به زبان دری به <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a> مراجعه کنید
October 2021	اکتوبر 2021