

English	हिन्दी / Hindi
<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>दीर्घकालिक कोविड: मांसपेशियों एवं जोड़ों का दर्द</p> <p>आप कोरोनावायरस (कोविड-19) के बाद दर्द महसूस कर सकते हैं, विशेष रूप से यदि आप वायरस के परिणामस्वरूप अस्पताल में थे अथवा सामान्य से कम सक्रिय थे। अधिकांश दर्द अंततः दूर हो जाने चाहिए, परंतु कभी-कभी यह अधिक लम्बे समय तक बना रह सकता है। कोरोनावायरस के बाद हो सकने वाले दर्द को नियंत्रित करने के तरीके हैं।</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>निम्न काम करें:</p> <ul style="list-style-type: none">• प्रत्येक दिन किए जाने वाले कार्यों की योजना बनाएं ताकि दर्द आपके लिए बाधा ना बनने पाए• अपनी गति तय करें – यदि आपका दर्द आपको कोई काम पूरा करने से रोक रहा है, तो आप बाद में पुनः प्रयास कर सकते हैं

- 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

Speak to your GP practice if:

- your pain is affecting your day to day life

- आराम करने का प्रयास करें – यह कठिन हो सकता है, परंतु आपको ऐसा तरीका खोजने से जिससे आराम मिलता है, दर्द का तनाव कम होगा
- नियमित मजेदार व्यायाम करें – भले ही थोड़ा सा यदि आप कर सकें तो, जैसे कि टहलने जाना, इससे आप बेहतर महसूस करेंगे और आपकी मांसपेशियां एवं जोड़ गतिशील रहेंगी
- आपको महसूस होने वाले दर्द के बारे में – अपने परिजनों एवं मित्रों से – बात करें, तथा उन्हें बताएं कि इस समय आपको कुछ चीजें अलग तरीके से करने की आवश्यकता क्यों हो सकती है
- अपने पसंद की चीजें करें – इससे आप बेहतर महसूस कर सकते हैं और आपका दर्द कम हो सकता है
- पीड़ा प्रबन्धन संबंधी परामर्श के लिए अपने सामुदायिक फार्मसिस्ट से बात करें
- यदि किसी हेल्थकेयर प्रोफेशनल ने कोई दवा लिखी हो, तो उसका सेवन करें

<ul style="list-style-type: none">• you're worried about your symptoms	<p>निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से बात करें:</p> <ul style="list-style-type: none">• आपका दर्द आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहा है• आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं
<p>For more information in Hindi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</p>	<p>हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi पर जाएं</p>
<p>October 2021</p>	<p>अक्टूबर 2021</p>