

English	پښتو / Pashto
<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>له کووید څخه له رغېدو وروسته نښې نښانې: د عضلاتو او مفصلونو درد</p> <p>ښايي تاسو له کرونا (COVID-19) ناروغی څخه له رغېدو وروسته د درد احساس وکړئ، په ځانگړي ډول هغه وخت چې تاسو په روغتون کې وی او له معمولي اندازې مو کم فعالیت درلود. ډیری دردونه بالاخره له منځه ځي، مگر ښايي ځینې وختونه لږ څه دوامداره شي. له کرونا ویروس وروسته د دردونو د کنټرول لپاره ځینې لارې چارې شتون لري.</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 • try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain 	<p>ترسره یې کړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • خپلو ورځنیو کارونو ته پلان جوړ کړئ، ترڅو ستاسو سره د دردونو په کنټرول کې مرسته وکړي • د کار کولو خپله یوه اندازه جوړه کړئ- که چېرې دردونه تاسو نه پرېږدي چې یو کار بشپړ کړئ، تاسو کولای شئ وروسته بیا هڅه وکړئ. • هڅه وکړئ خپله آرامتیا وساتئ- دا ستونزمنه ده، خو د هغه څه موندل چې ستاسو د آرامتیا سبب کیږي، د دردونو فشار را کمولی شي.

- 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

- په منظم ډول خپل د خوبني وړ لوبې ترسره کړئ- د قدم وهلو په څير آسانه تمرين هم تاسو ته د ښه احساس ورکولو او د عضلاتو او مفصلونو په حرکت کې مرسته کولای شي.

- له نورو سره خبرې وکړئ- د خپلې کورنۍ له غړو او ملگرو سره د خپلو دردونو په اړه خبرې وکړئ او ووايئ چې اوس مهال ولې بايد تاسو ځينې کارونه په بيلابيلو ښو ترسره کړئ

- هغه څه ترسره کړئ چې تاسو خوند ترې اخلي- دا کار تاسو ته ښه احساس درکوي او کولای شي دردونه مو کم کړي.

- د دردونو د کنټرول په موخه د خپلې سيمې له فارمسيست سره خبرې وکړئ.

- د روغتيا د برخې د متخصص د لارښوونې په صورت کې سپارښتل شوي درمل واخلي

په لاندي حالاتو کې له جې پي سره مشوره وکړئ:

- دردونه ستاسو په ورځني ژوند باندې اغيز کوي

- تاسو د ښو ښاننو په اړه انديښمن ياستئ

<p>For more information in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره ته مراجعه وکړئ. www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</p>
<p>October 2021</p>	<p>د 2021 م کال د اکتوبر میاشت</p>