

English	اردو / Urdu
<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>طویل کوڈ: پٹھوں اور جوڑوں کا درد</p> <p>کورونا وائرس (کووڈ-19) کے بعد آپ کو درد ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ ہسپتال میں تھے یا وائرس کی وجہ سے معمول سے کم سرگرم تھے۔ زیادہ تر درد بالآخر ختم ہو جانا چاہیے، لیکن بعض اوقات یہ زیادہ عرصہ تک جاری رہ سکتا ہے۔ کورونا وائرس کے بعد آپ کو ہونے والے درد کو منظم کرنے کے طریقے ہیں۔</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>یہ کریں:</p> <ul style="list-style-type: none">• اپنے درد پر قابو رکھنے میں مدد کے لیے ہر دن ان چیزوں کی منصوبہ بندی کریں جو آپ کو کرنے کی ضرورت ہے۔• خود کو رفتار دیں – اگر آپ کا درد کسی کام کو مکمل کرنے سے آپ کو روک رہا ہے تو آپ بعد میں دوبارہ کوشش کر سکتے ہیں۔• آرام کرنے کی کوشش کریں – یہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن کچھ ایسا تلاش کرنا جو آپ کو آرام دے درد کے تناؤ کو کم کرے گا

- 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

- باقاعدہ پر لطف ورزش کریں – اگرچہ آپ تھوڑی سی مقدار میں کر سکیں، جیسے ٹہلنے جانا، آپ کو بہتر محسوس کرائے گا اور آپ کے پٹھوں اور جوڑوں کو متحرک رکھنے میں مدد کرے گا
- دوسروں سے بات کریں – جیسے اہل خانہ اور دوستوں سے – اس درد کے بارے میں جس کا آپ تجربہ کر رہے ہیں اور اس وقت آپ کو چیزوں کو الگ طریقے سے کرنے کی ضرورت کیوں ہے
- اپنی پسند کی چیزیں کریں – اس سے آپ کو اچھا محسوس ہوتا ہے اور درد کم ہو سکتا ہے
- درد کے انتظام کے بارے میں مشورے کے لیے اپنے کمیونٹی فارماسسٹ سے بات کریں
- اگر صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور کے ذریعہ مشورہ دیا گیا ہو تو تجویز کردہ دوائیں لیں

اپنی GP پریکٹس سے بات کریں اگر:

- آپ کا درد آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہا ہے
- آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں

<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	<p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>