

## English

## اردو / Urdu

### Long COVID: Brain fog

Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including:

- poor concentration
- feeling confused
- thinking more slowly than usual
- fuzzy thoughts
- forgetfulness
- lost words
- mental fatigue

Brain fog can feel similar to the effects of sleep deprivation or stress. It's not the same as dementia and does not mean structural damage to the brain.

### طویل کووڈ: دماغی دھند

دماغی دھند کوئی طبی اصطلاح نہیں ہے لیکن اس کا استعمال علامات کی ایک حد کو بیان کرنے کے لیے کیا جاتا ہے جن میں شامل ہیں:

- ناقص ارتکاز
- الجھن محسوس کرنا
- معمول سے زیادہ آہستہ سوچنا
- مبہم خیالات
- نسیان
- گمشدہ الفاظ
- ذہنی تھکاوٹ

دماغی دھند نیند کی کمی یا تناؤ کے اثرات سے ملتی جلتی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ ڈیمینشیا جیسا نہیں ہے اور اس کا مطلب دماغ کا ساختی نقصان نہیں ہے۔

<p>People usually recover from brain fog. You may get similar symptoms after other infections, a minor head injury or during the menopause. Brain fog is also common if you have depression, anxiety or stress.</p> <p>While recovering from coronavirus (COVID-19), some people experience brain fog. Symptoms may vary and change over time. It's not just people who were hospitalised with coronavirus who can develop brain fog. It's a common part of long COVID.</p> <p>Anxiety, low mood and fatigue all play a role in affecting how your brain functions.</p>	<p>عام طور پر لوگ دماغی دھند سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ آپ کو دوسرے انفیکشن کے بعد، سر کی معمولی چوٹ یا حیض بند ہونے کے دوران بھی ایسی ہی علامات کا مشاہدہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو افسردگی، پریشانی یا تناؤ ہے تو بھی دماغی دھند ہونا عام بات ہے۔</p> <p>کورونا وائرس (کووڈ-19) سے صحت یاب ہونے کے دوران، کچھ لوگوں کو دماغی دھند کا تجربہ ہوتا ہے۔ علامات مختلف ہو سکتی ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل بھی ہو سکتی ہیں۔ صرف ان ہی لوگوں میں دماغی دھند فروغ نہیں پا سکتی ہیں جنہیں کورونا وائرس کے ساتھ اسپتال میں داخل کیا گیا تھا۔ یہ طویل کووڈ کا ایک عام حصہ ہے۔</p> <p>اضطراب، مزاج کی خرابی اور تھکاوٹ سبھی آپ کے دماغ کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔</p>
<p><b>How to help brain fog</b></p> <p>There are some things you can do to help manage your symptoms.</p> <p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stay hydrated</li> <li>• get enough sleep</li> <li>• take regular exercise, ideally outside</li> <li>• eat a healthy, balanced diet</li> <li>• keep to a healthy weight</li> </ul>	<p><b>دماغی دھند میں کیسے مدد کریں</b></p> <p>کچھ چیزیں ہیں جو آپ اپنی علامات کو منظم کرنے میں مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔</p> <p>یہ کریں</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آبیہ رہیں</li> <li>• کافی نیند لیں</li> <li>• باقاعدگی سے ورزش کریں، ترجیحی طور پر باہر</li> <li>• صحت مند، متوازن غذا کھائیں</li> <li>• صحت مند وزن برقرار رکھیں</li> <li>•</li> </ul>

- try meditation
- take regular breaks
- do things you enjoy – for example socialising with friends and family
- stick within low-risk alcohol drinking guidelines
- stop smoking if you smoke

Read about [low-risk alcohol drinking guidelines and stopping smoking](#).

You can speak to your employer about what [reasonable adjustments](#) can be made to help you at work.

If you're having memory problems, it can help to:

- plan and pace your day
- have a daily routine that works well for you
- use reminder apps or post-it notes if needed to write important information down
- remove distractions if you can
- keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks

[Conserving your energy](#) can also help with brain fog.

- مراقبہ کریں

- باقاعدگی سے وقفے لیں

- ایسے کام کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں – مثال کے طور پر دوستوں اور فیملی کے ساتھ ملنا جلنا

- کم خطرے والی شراب پینے کی ہدایات پر قائم رہیں

- اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو تمباکو نوشی بند کر دیں

[کم خطرے والی شراب پینے کی ہدایات اور تمباکو نوشی ترک کرنے](#) کے بارے میں پڑھیں۔

آپ اپنے آجر سے اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ کام پر آپ کی مدد کے لیے کیا [معقول ایڈجسٹمنٹ](#) کیے جا سکتے ہیں۔

اگر آپ کو یادداشت کے مسائل ہیں، تو اس سے درج ذیل میں مدد مل سکتی ہے:

- اپنے دن کی منصوبہ بندی کریں اور اسے رفتار دیں

- روزانہ کا معمول بنائیں جو آپ کے لیے بہتر کام کرتا ہو

- اہم معلومات لکھنے کے لیے یاد دہانی ایپس یا پوسٹ-اٹ نوٹس (post-it notes) کا استعمال کریں

- اگر آپ کر سکتے ہیں تو اختلال کو دور کریں

- اپنی یادداشت کا استعمال کرتے رہیں – تمام کاموں کے لیے فہرستوں پر انحصار نہ کرنے کی کوشش کریں۔

	<p><a href="#">اپنی توانائی کو محفوظ کرنا</a> بھی دماغی دھند میں مدد کر سکتا ہے۔</p>
<p><b>Speak to you GP practice if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your brain fog is not improving</li> <li>• brain fog is affecting your day to day life</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p>اپنی GP پریکٹس سے بات کریں اگر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کی دماغی دھند میں بہتری نہیں آ رہی ہے</li> <li>• دماغی دھند آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہے</li> <li>• آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں</li> </ul>
<p>For more information in Urdu go to  <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>	<p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں  <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>جنوری 2022</p>