

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Long COVID overview</p> <p>While most people recover quickly from coronavirus (COVID-19), some people may have ongoing symptoms. These can last for a few weeks or longer. This has been referred to as long COVID.</p> <p>These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised with coronavirus.</p>	<p>ਲੰਮਾ COVID ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ</p> <p>ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਮੇ COVID ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਸਨ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸਨ।</p>
<p>What is long COVID?</p> <p>Most people's symptoms of coronavirus get better within 4 weeks. But for some people, symptoms can last longer, or new ones can develop. Symptoms can also change over time and can affect anywhere in the body.</p> <p>Healthcare professionals may refer to long COVID as:</p>	<p>ਲੰਮਾ COVID ਕੀ ਹੈ?</p> <p>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੰਮੇ COVID ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ongoing symptomatic COVID-19 (4 to 12 weeks) • post-COVID-19 syndrome (over 12 weeks) <p>As this is a new condition, our understanding is developing all the time. There can be different symptoms, which often overlap.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣ COVID-19 (4 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤੇ) • COVID-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ) <p>ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਓਵਰਲੈਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Signs and symptoms of long COVID</p> <p>Signs and symptoms after coronavirus can be different from person to person. The most common ones include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cough • breathlessness • fatigue • pain • sleep problems • loss of smell or taste • low mood • 'brain fog', loss of concentration or memory issues (cognitive impairment) • anxiety 	<p>ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ</p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਖੰਘ • ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ • ਥਕਾਵਟ • ਦਰਦ • ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ • ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ • ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ • 'ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ', ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ)

<p>Read further information about the signs and symptoms of long COVID</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਘਬਰਾਹਟ <p>ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ</p>
<p>Assessing long COVID symptoms</p> <p>Nobody else understands your symptoms as well as you. Some people can carry on their day to day life managing long COVID symptoms themselves. Others may need further help from a healthcare professional.</p> <p>You're the best person to help your healthcare professional understand how your symptoms affect you.</p> <p>Your symptoms can be assessed in several ways, which will include looking at your physical and mental wellbeing.</p> <p>Read further information about assessing long COVID symptoms</p>	<p>ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ</p> <p>ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਲੰਮੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ।</p> <p>ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ</p>
<p>Planning your care</p> <p>When planning your care, it's important that you're involved in discussions and decisions that affect you.</p> <p>After your assessment, your healthcare professional will discuss with you and agree on what support you need and how you can get it.</p>	<p>ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ</p> <p>ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p>

<p>Read further information about your recovery</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ</p>
<p>NHS inform helpline</p> <p>If you're well, but have a question about long COVID, you can phone 0800 22 44 88. The helpline is open 7 days a week, from 8.00am to 8.00pm</p>	<p>NHS inform ਹੈਲਪਲਾਈਨ</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਪਰ ਲੰਮੇ COVID ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 0800 22 44 88 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।</p>
<p>For more information in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ</p>
<p>October 2021</p>	<p>ਅਕਤੂਬਰ 2021</p>