

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Signs and symptoms of long COVID</p> <p>There are many different signs and symptoms of long COVID. Your symptoms may change over time. The most common symptoms include:</p> <p>Breathing (respiratory symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • breathlessness • cough <p>Heart and circulation (cardiovascular symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • chest tightness • chest pain • heartbeats that can become noticeable (palpitations) <p>Brain (neurological symptoms)</p>	<p>ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ</p> <p>ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <p>ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਲੱਛਣ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ • ਖੰਘ <p>ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ (ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਲੱਛਣ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਕੜਨ • ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ • ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜੋ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪਾਲਪੀਟੇਸ਼ਨਜ਼)

- 'brain fog', loss of concentration, or memory issues (cognitive impairment)
- headache
- broken sleep
- pins and needles, and numbness (peripheral neuropathy symptoms)
- dizziness
- sudden confusion (delirium) particularly in older people

Digestive system (gastrointestinal symptoms)

- abdominal pain
- feeling sick (nausea)
- diarrhoea
- reduced appetite (especially in older people)

Joints and muscles (musculoskeletal symptoms)

- joint pain

ਦਿਮਾਗ (ਨਿਊਰੋਲਾਜੀਕਲ ਲੱਛਣ)

- 'ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ', ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ)
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਟੁੱਟੀ ਨੀਂਦ
- ਪਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ, ਅਤੇ ਸੁੰਨਤਾ (ਪੈਰੀਫੇਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣ)
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਅਚਾਨਕ ਉਲਝਣ ਹੋਣੀ (ਭੁਲੇਖਾ) ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ

ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ)

- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਮਤਲੀ)
- ਦਸਤ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ)

<ul style="list-style-type: none"> • muscle pain <p>Mental health (psychological/psychiatric symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • symptoms of depression for example low mood, poor sleep, lack of concentration and feeling helpless • symptoms of anxiety <p>Ear, nose and throat symptoms</p> <ul style="list-style-type: none"> • loss of taste and/or smell • ringing in the ears (tinnitus) • earache • sore throat • dizziness <p>Skin (dermatological symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • skin rashes 	<p>ਜੋੜ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ • ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ <p>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਲੱਛਣ <p>ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਲੱਛਣ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਸੁਆਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ • ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀ ਵੱਜਣਾ (ਟਿੰਨੀਟਸ) • ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ • ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ • ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
---	--

<p>Other general symptoms can include fatigue, fever and pain.</p>	<p>ਚਮੜੀ (ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ <p>ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Managing your symptoms</p> <p>Contact your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you're worried about your symptoms • your symptoms are getting worse <p>The team within your GP practice can provide advice.</p> <p>Further information about assessing your symptoms</p> <p>Further information about managing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cough • fatigue 	<p>ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ</p> <p>ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ • ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ <p>ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਚਲੀ ਟੀਮ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p> <p>ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਖੰਘ

- [breathlessness](#)
- [muscle and joint pain](#)
- [sleep problems](#)
- [low mood and depression](#)
- [anxiety](#)

- [ਬਕਾਵਟ](#)
- [ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ](#)
- [ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ](#)
- [ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ](#)
- [ਮੁੱਠ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ](#)
- [ਘਬਰਾਹਟ](#)

Support available

Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line nurses provide confidential advice, support and information to help people living with long COVID, or their family members.

To contact the Advice Line nurses:

- phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)
- email advice@chss.org.uk
- text NURSE to 66777

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

Chest Heart & Stroke Scotland ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਲੰਮੇ COVID ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

Advice Line ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ :

- ਫੋਨ 0808 801 0899 (ਫੈਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ)
- ਈਮੇਲ advice@chss.org.uk

	<ul style="list-style-type: none">• 66777 'ਤੇ NURSE ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
For more information in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ
October 2021	ਅਕਤੂਬਰ 2021