English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
Assessing long COVID symptoms If your healthcare professional thinks you have long COVID, they may: • take a medical history and ask about whether you have had, or think you have had, coronavirus (COVID-19) • examine you to find out more about any physical or mental health symptoms you have if required	**ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮਾ COVID ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: • ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ • ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
How your symptoms will be assessed Your healthcare professional will talk to you about the wide range of possible long COVID symptoms, and how they may come and	**ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ** ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਕੁਝ ਜਾਂਚਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ।

go over time. They may suggest some tests - for example a blood test. You'll generally be able to manage most of your symptoms on your own but you may need some help from your primary care team. Your primary care team could include a: • GP • nurse • pharmacist • physiotherapist • occupational therapist In some cases, you may be referred for more specialist advice. You may be referred urgently to hospital if you have any signs that could be a life-threatening condition, for example: • a low level of oxygen in your blood • severe lung disease	ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: • GP • ਨਰਸ • ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ • ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ • ਓਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: • ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ • ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ

• chest pain	• ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
Tests Your healthcare professional may carry out some tests to investigate your signs and symptoms. This will also help them rule out other conditions. As a general rule, the healthcare professional who arranges your test will also discuss with you how you'll receive your results. Tests may include: • blood tests • an exercise tolerance test suited to your ability (for example a 1 minute sit-to-stand test) • blood pressure and heart rate • pulse oximetry (a sensor is attached to your finger to measure oxygen levels) • a chest X-ray if you still have breathing difficulties (for example a cough or breathlessness)	**ਜਾਂਚਾਂ** ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਯਮ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: • ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ • ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂਚ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ 1 ਮਿੰਟ ਦਾ ਬੈਠਣ-ਤੋਂ-ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ) • ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ • ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੇਟਰੀ (ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਸੈਂਸਰ)

If you have mental health symptoms such as anxiety or depression, you may be referred: • for psychological therapies • to a liaison psychiatry service if you have more complex physical and mental health needs If your healthcare professional thinks your symptoms are not related to coronavirus and may be due to another condition, you may be offered other tests. You may also be referred to a specialist in that condition.	• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ) ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: • ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ • ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

After your assessment After your assessment, your healthcare professional will discuss with you and agree on what support you need and how you can get it. To work out what support you need and make a plan with you about your recovery, your healthcare professional will talk to you about: • the overall impact of your symptoms on your life (even if each symptom by itself may not feel that bad) • how your symptoms may change or come and go • how you might need different levels of support at different times	**ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ** 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। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ: • ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਭਾਵੇਂ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ) • ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
For more information in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ

October 2021	ਅਕਤੂਬਰ 2021