

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p><b>Your recovery</b></p> <p>Recovery from coronavirus (COVID-19) can take time. The length of time will vary from person to person. The symptoms can also vary, so not everyone is affected in the same way. It's important not to compare yourself to others.</p> <p>To improve your physical and mental health, it's important you:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• listen to your body</li> <li>• prioritise sleep</li> <li>• eat healthily</li> <li>• balance activity and rest</li> </ul>	<p><b>ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ</b></p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਲੱਛਣ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ</li> <li>• ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ</li> <li>• ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ</li> <li>• ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਓ</li> </ul>

## Things you can do for yourself

To help with your recovery, you should consider:

- setting realistic goals, if needed, with the help of your healthcare professional
- keeping a symptom diary
- having someone to contact if you're worried about your symptoms or need more support

There are lots of sources of advice and support. These include:

- support groups
- online forums and apps
- support from other services, including [social care](#), [housing](#), and [employment](#), and [advice about financial support](#)

You can find services near you using [Scotland's Service Directory](#).

Read about:

## ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਡਾਇਰੀ ਲਗਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ
- ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਅਤੇ ਐਪਜ਼
- [ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ](#), [ਰਿਹਾਇਸ਼](#), ਅਤੇ [ਰਜ਼ਗਾਰ](#), ਅਤੇ [ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ](#)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">eating well</a></li> <li>• <a href="#">sleeping well</a></li> <li>• <a href="#">keeping active</a></li> </ul>	<p>ਤੁਸੀਂ <a href="#">Scotland's Service Directory</a> ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ</a></li> <li>• <a href="#">ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ</a></li> <li>• <a href="#">ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ</a></li> </ul>
<p><b>Who will be involved in my care?</b></p> <p>During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.</p> <p>You may be referred for more specialist advice or help with your rehabilitation and recovery. The team at your GP practice will work with you and arrange any referral to the right service. This could include:</p>	<p><b>ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ?</b></p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਮਾਹਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਬਹਾਲੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਓਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ</li> </ul>

- occupational therapy
- physiotherapy
- rehabilitation
- clinical psychology and psychiatry
- a dietician

Other specialists may be brought in depending on your specific symptoms.

- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਬਹਾਲੀ
- ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ
- ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### How will my care be planned?

Your healthcare professional should always talk about your care with you, so you can agree on it together.

Knowing the [right questions to ask](#) can make all the difference.

To work out what support you need and make a plan with you about your recovery, your healthcare professional will talk to you about:

### ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕੋ।

[ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੱਛਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ](#) ਸਾਰੇ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<ul style="list-style-type: none"> <li>• the overall impact of your symptoms on your life (even if each symptom by itself may not feel that bad)</li> <li>• how your symptoms may change or come and go</li> <li>• how you might need different levels of support at different times</li> </ul>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਭਾਵੇਂ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ)</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> </ul>
<p><b>Returning to work</b></p> <p>The longer-term effects of coronavirus will be different for everyone. Some people may need time off work. Your return to work will depend on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• how you're feeling</li> <li>• the type of job you do</li> <li>• the level of flexibility offered by your employer</li> </ul>	<p><b>ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ</b></p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਲਚਕਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ</li> </ul>

It's important that you work with your employer to manage your return to work. Some people will need a phased return to work following recovery from coronavirus. A phased return means you gradually build up your hours and days at work.

Where available, take advice from your Occupational Health department or talk to your line manager.

When you return to work, you may find yourself feeling more tired. This is normal. During this time, it's important that you try and pace yourself both at work and at home.

Further information about returning to work:

- [Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers \(PDF, 2.1 MB\)](#)
- [Working Health Services Scotland](#)
- [Acas: COVID-19 advice for employers and employees](#)

ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਤੇ ਪੜਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਪੜਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ Occupational Health ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਾਈਨ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਥਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- [Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers \(PDF, 2.1 MB\)](#)
- [Working Health Services Scotland](#)
- [Acas: ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ](#)

## Other support

You may be worried about your finances after having coronavirus. You may have caring responsibilities. There are resources available to help:

- [Citizens Advice Scotland](#)
- [Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries](#)
- [Care Information Scotland](#)

## Chest Heart & Stroke Advice Line

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 [adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk)

## ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- [Citizens Advice Scotland](#)
- [Money Advice Scotland: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ - ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ](#)
- [Care Information Scotland](#)

## Chest Heart & Stroke Advice Line

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 (ਫ੍ਰੀਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ)

<ul style="list-style-type: none"><li>• text NURSE to 66777</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ਈਮੇਲ <a href="mailto:adviceline@chss.org.uk">adviceline@chss.org.uk</a></li><li>• 66777 'ਤੇ NURSE ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ</li></ul>
For more information in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a>	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a> 'ਤੇ ਜਾਓ
October 2021	ਅਕਤੂਬਰ 2021