

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p><b>Long COVID: Muscle and joint pain</b></p> <p>You may experience pain after coronavirus (COVID-19), especially if you were in hospital or less active than usual as a result of the virus. Most pain should eventually go away, but sometimes it might carry on for longer. There are ways to manage pain that you may have after coronavirus.</p>	<p><b>ਲੰਮਾ COVID: ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ</b></p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਰਦ ਆਖਰਕਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।</p>
<p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain</li> <li>• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later</li> <li>• try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain</li> </ul>	<p>ਇਹ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਧਾਓ - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</li> </ul>

- take regular enjoyable exercise – even a small amount if you can, like going for a walk, will make you feel better and help keep your muscles and joints moving
- talk to others – such as family and friends – about pain you're experiencing and why you may need to do things differently at the moment
- do things you enjoy – this makes you feel good and can reduce pain
- speak to your community pharmacist for advice about pain management
- take prescribed medicine if advised by a healthcare professional

Speak to your GP practice if:

- your pain is affecting your day to day life
- you're worried about your symptoms

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਲੈਣਾ ਦਰਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ
- ਨਿਯਮਤ ਅਨੰਦਮਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ – ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ
- ਦੂਜਿਆਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ - ਨਾਲ ਉਸ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕੁਝ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈ ਲਓ

ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

	<ul style="list-style-type: none"><li>• ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ</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