

<p>English</p>	<p>داری / Dari:</p>
<p>What is long COVID?</p> <p>This information is for people aged 18 and over. Contact your GP or paediatric team directly if you're worried about possible long COVID symptoms and you're either:</p> <ul style="list-style-type: none"> • under 18 • a parent, guardian or carer of a young person or child <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>کویید دراز مدت چیست؟</p> <p>این معلومات برای افراد 18 ساله و بالاتر می باشد. با داکتر عمومی یا با تیم مراقبت از اطفال به طور مستقیم تماس حاصل نمایید اگر بخاطر علائم احتمالی کویید دراز مدت پریشان هستید و یا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • زیر 18 سال هستید • یک ولی، محافظ یا مراقبت کننده از یک فرد جوان یا طفل هستید <p>در حالی که اکثر مردم به سرعت از ویروس کرونا (کویید-19) شفا می یابند، برخی از افراد ممکن است علائم مداوم داشته باشند. این علائم می توانند چند هفته یا بیشتر طول بکشند. به این بیماری کویید دراز مدت گفته می شود.</p> <p>این علائم محدود به افرادی نیست که به طور جدی بد حال بودند یا به دلیل ویروس کرونا در بیمارستان بستری شده اند.</p>
<p>How long does long Covid last?</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.</p>	<p>کویید دراز مدت چه مدت باقی می ماند؟</p> <p>علائم اکثر افراد مبتلا به ویروس کرونا در عرض 4 هفته بهبود می یابد. اما برای برخی افراد، علائم می توانند طولانی تر بمانند یا علائم جدیدی ایجاد شوند. علائم نیز ممکن است با گذشت زمان تغییر کرده و بالای هر ناحیه از بدن تأثیر بگذارد.</p>

Symptoms can also change over time and can affect anywhere in the body.

Healthcare professionals may refer to long COVID as:

- ongoing symptomatic COVID-19 (4 to 12 weeks)
- post-COVID-19 syndrome (over 12 weeks)

As this is a new condition, our understanding is developing all the time. Experts are learning more about how long symptoms will last, and it'll vary from person to person. There can be different symptoms which often overlap. It can't be said exactly how long coronavirus symptoms will last. The reassuring evidence is that symptoms improve over time in most cases.

Advice is based on:

- evidence from research so far
- experience and expert knowledge of healthcare professionals

Research is ongoing, so advice may change when its results are known.

Signs and symptoms of long COVID

متخصصان مراقبت های صحی ممکن است مشخصات کووید طولانی را چنین توصیف کنند:

• کووید-19 مداوم دارای علائم (4 تا 12 هفته)

• سندروم پس از کووید-19 (بیش از 12 هفته)

از آنجا که این یک حالت جدید است، معلومات ما در حال تغییر است. متخصصان در حال یادگیری بیشتر در رابطه با چگونگی باقی ماندن علائم دراز مدت هستند، که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. علائم متفاوت میتواند هم زمان اتفاق بیفتد. نمیتوان به طور دقیق گفت که علائم ویروس کرونا تا چه مدت باقی می ماند. شواهد نشان میدهد که علائم در بسیاری از موارد در طولانی مدت پیشرفت میکند.

توصیه ها بر اساس:

• شواهد تحقیقات تاکنون است

• تجربه و دانش تخصصی متخصصان مراقب صحی است

تحقیقات به طور مدام انجام میشوند، بنابراین زمانی که نتیجه ها مشخص شوند توصیه ها ممکن است تغییر کند.

علائم و نشانه های کووید درازمدت

Signs and symptoms after coronavirus can be different from person to person. The most common ones include:

- cough
- breathlessness
- fatigue
- muscle and joint pain
- sleep problems
- loss of smell or taste
- low mood
- 'brain fog', loss of concentration or memory issues (cognitive impairment)
- anxiety

[Read further information about the signs and symptoms of long COVID](#)

نشانه ها و علائم بعد از ویروس کرونا می تواند در افراد متفاوت باشد. معمولترین آنها عبارتند از:

- سرفه کردن
- نفس تنگی
- خستگی
- درد
- اختلالات خواب
- از دست دادن حس بویایی و ذائقه
- کم حوصلگی
- "سردرگمی مغز"، از دست دادن تمرکز یا مشکلات حافظه (اختلال ادراکی)
- اضطراب

[معلومات بیشتر درباره نشانه ها و علائم کووید درازمدت بخوانید](#)

Assessing long COVID symptoms

Nobody else understands your symptoms as well as you. Some people can carry on their day to day life managing long COVID

ارزیابی علائم کووید درازمدت

هیچ کس به اندازه شما متوجه علائم تان نمی شود. برخی از افراد می توانند خودشان با کنترل علائم کووید درازمدت به زندگی روزمره خود ادامه دهند. دیگران ممکن است به کمک بیشتر یک متخصص مراقبت های صحی نیاز داشته باشند.

<p>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>برای اینکه متخصص صحتان بدانند که چگونه علائم بر شما تأثیر گذاشته است، خودتان بهتر توضیح خواهید داد.</p> <p>علائم تان به چندین شکل ارزیابی خواهند شد که شامل مراقبت از سلامتی جسمی و روانی تان می‌شود.</p> <p>معلومات بیشتر درباره ارزیابی علائم کووید درازمدت بخوانید</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>Read further information about your recovery</p>	<p>برنامه ریزی مراقبت تان</p> <p>هنگام برنامه ریزی مراقبت تان، مهم است تا در صحبت‌ها و تصمیم‌مربوط به خود، شرکت داشته باشید.</p> <p>پس از ارزیابی تان، متخصص صحتان با شما صحبت نموده و در مورد اینکه به چه حمایت‌هایی نیاز دارید، موافقت نموده و نحوه دریافت‌شان را به شما خواهد گفت.</p> <p>معلومات بیشتر در مورد بهبودی تان بخوانید</p>
<p>Vaccination</p> <p>It's now known whether vaccines have any effect on the ongoing symptoms of coronavirus. NHS Scotland recommend you get the coronavirus vaccine when offered it. Vaccines can help reduce the risk of further infection.</p>	<p>واکسینه شدن</p> <p>هم‌اکنون متوجه شده‌اند که آیا واکسین بر علائم مداوم ویروس کرونا تأثیر داشته‌اند. NHS Scotland به شما توصیه می‌کند مانی که واکسین ویروس کرونا به شما پیشنهاد شد آن را دریافت کنید. واکسین خطر ابتلا بعدی را کاهش می‌دهد.</p> <p>معلومات بیشتر در باره ویروس کرونا را مطالعه کنید.</p>

<p>Read further information about the coronavirus vaccine.</p>	
<p>Patient information booklet</p> <p>There's a patient information booklet for people who have symptoms that last more than 4 weeks. It's written by experts from the National Institute for Health and Care Excellence (NICE), the Royal College for General Practitioners (RCGP) and the Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN).</p> <p>Read the patient information booklet</p>	<p>کتابچه معلومات بیمار</p> <p>کتابچه معلومات بیمار برای افرادی که علائم شان بیشتر از 4 هفته باقی مانده است. نوشته شده توسط متخصصین موسسه صحت و Care Excellence (NICE) ، Royal College for General Practitioners (RCGP) و Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN).</p> <p>کتابچه معلومات بیمار را مطالعه کنید</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>شماره امدادی NHS inform</p> <p>اگر صحتمند هستید اما در مورد کووید دراز مدت پرسشی دارید، می توانید به شماره 0800 22 44 88 تماس بگیرید. این شماره امدادی 7 روز هفته از ساعت 8:00 صبح تا 8:00 شب فعال است.</p>
<p>For more information in Dari go to www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به www.nhsinform.scot/translations/languages/dari مراجعه کنید</p>
<p>January 2022</p>	<p>اکتوبر 2022</p>