English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
What is long COVID? 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: • under 18 • a parent, guardian or carer of a young person or child 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. These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised with coronavirus.	**ਲੰਮਾ COVID ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?** ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਵਤ ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ: • 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ • ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਗਾਰਡੀਅਨ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਮੇ COVID ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਸਨ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸਨ।
How long does long Covid last?	**ਲੰਮਾ COVID ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਚੱਲਦਾ ਹੈ?**

Most people's symptoms of coronavirus get better within 4 weeks. But for some people, symptoms can last longer, or new ones can develop. 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.	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੰਮੇ COVID ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ: • ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣ COVID-19 (4 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤੇ) • COVID-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (12 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚਿਰ ਰਹਿਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਓਵਰਲੈਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚਿਰ ਰਹਿਣਗੇ। ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਦਾ ਅਧਾਰ ਇਹ ਹਨ: • ਹੁਣ ਤਕ ਦੀ ਰਿਸਰਚ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣ • ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਸਰਚ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਜਾਵੇ।

<table>
<tr><td>

Signs and symptoms of long COVID

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

</td><td>

ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- 'ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ', ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ)
- ਘਬਰਾਹਟ

ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ

</td></tr>
<tr><td>

Assessing long COVID symptoms

</td><td>

ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ

</td></tr>
</table>

Nobody else understands your symptoms as well as you. Some people can carry on their day to day life managing long COVID symptoms themselves. Others may need further help from a healthcare professional. You're the best person to help your healthcare professional understand how your symptoms affect you. Your symptoms can be assessed in several ways, which will include looking at your physical and mental wellbeing. Read further information about assessing long COVID symptoms	ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਲੰਮੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ
Planning your care When planning your care, it's important that you're involved in discussions and decisions that affect you. After your assessment, your healthcare professional will discuss with you and agree on what support you need and how you can get it. Read further information about your recovery	**ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ** ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। 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। ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ
Vaccination	**ਟੀਕਾਕਰਣ**

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. Read further information about the coronavirus vaccine.	ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਪਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। NHS Scotland ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਵਾਓ। ਵੈਕਸੀਨ ਹੋਰ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।
Patient information booklet 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). Read the patient information booklet	**ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ** ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫ਼ਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (National Institute for Health and Care Excellence, NICE), ਰੌਇਲ ਕਾਲੇਜ ਫ਼ਾਰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼ (Royal College for General Practitioners, RCGP) ਅਤੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਇੰਟਰਕੌਲਜੀਏਟ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ (Scottish Intercollegiate Guidelines Network, SIGN) ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ
NHS inform helpline 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	**NHS inform ਹੈਲਪਲਾਈਨ**

	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਪਰ ਲੰਮੇ COVID ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 0800 22 44 88 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ 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
January 2022	6 ਜਨਵਰੀ 2022