

English	اردو / Urdu
<p><b>Assessing long COVID symptoms</b></p> <p>If your healthcare professional thinks you have long COVID, they may:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• take a medical history and ask about whether you have had, or think you have had, coronavirus (COVID-19)</li> <li>• examine you to find out more about any physical or mental health symptoms you have if required</li> </ul> <p>If you need it, please ask about extra support during your assessment. For example having extra time for your appointment or having an interpreter. Your healthcare professional may ask to include your family or carers in discussions. They'll agree this with you.</p>	<p><b>طویل کووڈ علامات کی تشخیص</b></p> <p>اگر آپ کی صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور کو لگتا ہے کہ آپ کو طویل کووڈ ہے، تو وہ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ایک طبی ہسٹری لے سکتے ہیں اور اس بارے میں پوچھ سکتے ہیں کہ کیا آپ کو کورونا وائرس (کووڈ-19) ہو چکا ہے یا آپ کے خیال میں پہلے آپ کو کورونا ہو چکا ہے۔</li> <li>• اگر ضرورت ہو تو کسی بھی جسمانی یا ذہنی صحت کی علامات کے بارے میں دریافت کرنے کے لیے آپ کی جانچ کر سکتے ہیں</li> </ul> <p>اگر آپ کو اس کی ضرورت ہے، تو براہ کرم اپنی تشخیص کے دوران اضافی مدد کے بارے میں پوچھیں۔ مثال کے طور پر آپ کی ملاقات کے لیے اضافی وقت لینا یا مترجم رکھنا۔ آپ کی صحت کی نگہداشت کا پیشہ ور ماہر آپ کے خاندان یا دیکھ بھال کرنے والوں کو بات چیت میں شامل کرنے کے لیے کہہ سکتا ہے۔ وہ آپ کی اس بات سے اتفاق کریں گے</p>

## 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 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.

## آپ کی علامات کی تشخیص کیسے کی جائے گی

آپ کی صحت کی نگہداشت کا پیشہ ور ممکنہ طویل کووڈ کی علامات کی وسیع سطح کے بارے میں، اور وہ وقت کے ساتھ کیسے آ سکتی اور جا سکتی ہیں کے متعلق بات کرے گا۔ وہ کچھ ٹیسٹ کی تجویز کر سکتے ہیں - مثال کے طور پر ایک خون کا ٹیسٹ۔

عام طور پر آپ خود سے زیادہ تر علامات کو منظم کر سکیں گے لیکن آپ کو اپنی بنیادی نگہداشت ٹیم سے کچھ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کی بنیادی نگہداشت ٹیم میں شامل ہو سکتے ہیں:

- GP
- نرس
- فارماسسٹ
- فیزیو تھراپسٹ
- پیشہ ورانہ تھراپسٹ

کچھ معاملوں میں، آپ کو مزید ماہرانہ مشورے کے لیے ریفر کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کی سنگین دماغی صحت کی حالت ہے یا آپ کی صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور ماہر کو تشویش ہے کہ آپ کو خود کو شدید طور پر نقصان پہنچانے یا خود کشی کا خطرہ

<p>If you have a severe mental health condition or your healthcare professional is concerned that you're at risk of serious self-harm or suicide, you'll be referred urgently for assessment by a mental health professional.</p> <p>You may be referred urgently to hospital if you have any signs that could be a life-threatening condition, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a low level of oxygen in your blood</li> <li>• severe lung disease</li> <li>• chest pain</li> </ul>	<p>لاحق ہے، تو آپ کو دماغی صحت کے پیشہ ور ماہر کے ذریعہ تشخیص کے لیے فوری طور پر ریفر کیا جائے گا۔</p> <p>اگر آپ میں کوئی ایسی نشانیاں ہوں جو زندگی کے لیے خطرہ ہو سکتی ہیں تو آپ کو فوری طور پر ہسپتال میں ریفر کیا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کے خون میں آکسیجن کی کم سطح</li> <li>• پھیپھڑوں کی شدید بیماری</li> <li>• سینے میں درد</li> </ul>
<p><b>Tests</b></p> <p>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.</p>	<p><b>ٹیسٹس</b></p> <p>آپ کی نشانیوں اور علامات کی تفتیش کرنے کے لیے آپ کی صحت کی نگہداشت کا پیشہ ور کچھ ٹیسٹس کر سکتا ہے۔ اس سے انہیں دوسری حالتوں کو مسترد کرنے میں بھی مدد ملے گی۔ عام اصول کے مطابق، آپ کے ٹیسٹ کا انتظام کرنے والا صحت نگہداشت کا پیشہ ور آپ کے ساتھ اس سلسلے میں بھی تبادلہ خیال کرے گا کہ آپ اپنے نتائج کیسے حاصل کریں گے۔</p>

<p>Tests may include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• blood tests</li> <li>• an exercise tolerance test suited to your ability (for example a 1 minute sit-to-stand test)</li> <li>• lying and standing blood pressure and heart rate</li> <li>• pulse oximetry (a sensor is attached to your finger to measure oxygen levels)</li> <li>• a chest X-ray if you still have breathing difficulties (for example a cough or breathlessness)</li> </ul> <p>If you have mental health symptoms such as anxiety or depression, you may be referred:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• for psychological therapies</li> <li>• to a liaison psychiatry service if you have more complex physical and mental health needs</li> </ul>	<p>ٹیسٹ میں شامل ہو سکتے ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خون کے ٹیسٹ</li> <li>• آپ کی قابلیت کی مناسبت سے ایک ورزش تحمل ٹیسٹ (مثال کے طور پر 1 منٹ کا بیٹھنے سے کھڑے ہونے کا ٹیسٹ)</li> <li>• لیٹے اور کھڑے ہونے کی حالت میں بلڈ پریشر اور دل کی شرح</li> <li>• پلس آکسی میٹر (آکسیجن کی سطحوں کی پیمائش کے لیے ایک سینسر آپ کی انگلی سے منسلک کیا جاتا ہے)</li> <li>• ایک سینے کا ایکس-رے اگر آپ کو ابھی بھی سانس کی دشواریاں ہیں (مثال کے طور پر کھانسی یا سانس کی تنگی)</li> </ul> <p>اگر آپ میں ذہنی صحت کی علامات ہیں جیسے بے چینی یا افسردگی، تو آپ کو ریفر کیا جا سکتا ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نفسیاتی تھراپیوں کے لیے</li> <li>• ایک رابطہ نفسیاتی سروس کے پاس اگر آپ کو زیادہ پیچیدہ جسمانی اور ذہنی صحت کی ضروریات ہیں</li> </ul>
---	--

<p>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.</p>	<p>اگر آپ کے صحت نگہداشت کے پیشہ ور کے خیال میں آپ کی علامات کورونا وائرس سے متعلق نہیں ہیں اور کسی دوسری حالت کی وجہ سے ہو سکتی ہیں، تو آپ کو دیگر ٹیسٹ کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ اس صورت میں آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔</p>
<p><b>After your assessment</b></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. To work out what support you need and make a plan with you about your recovery, your healthcare professional will talk to you about:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• the overall impact of your symptoms on your life</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><b>آپ کی تشخیص کے بعد</b></p> <p>آپ کی تشخیص کے بعد، آپ کی صحت کی نگہداشت کا پیشہ ور آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کرے گا اور اس بات پر اتفاق کرے گا کہ آپ کو کس مدد کی ضرورت ہے اور آپ اسے کیسے حاصل کریں گے۔ آپ کے لیے ضروری سپورٹ کا پتہ لگانے اور آپ کے ساتھ آپ کی صحت یابی کا منصوبہ بنانے کے لیے، آپ کا صحت نگہداشت کا پیشہ ور آپ سے درج ذیل کے بارے میں بات کرے گا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کی زندگی پر آپ کی علامات کا مجموعی اثر</li> <li>• آپ کی علامات کیسے بدل سکتی ہیں یا آ اور جا سکتی ہیں</li> <li>• مختلف اوقات میں کس طرح آپ کو سپورٹ کی مختلف سطحوں کی ضرورت ہو سکتی ہے</li> </ul>

For more information in Urdu go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a>	اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a>
January 2022	6 جنوری 2022