

English

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.

Українська (Ukrainian)

Що таке лонгковід?

Ця інформація призначена для осіб віком старше 18 років. Зверніться безпосередньо до свого GP (сімейного лікаря) або педіатричної бригади, якщо ви хвилюєтеся щодо можливих симптомів лонгковіду (long COVID):

- вам менше 18 років
- ви є батьком/матір'ю, опікуном або людиною, яка піклується про молоду людину або дитину

Хоча більшість людей швидко одужують від коронавірусу (COVID-19), в деяких людей можуть бути тривалі симптоми. Вони можуть тривати декілька тижнів або навіть довше. Цей стан називають лонгковідом.

Ці симптоми розвиваються не лише у людей, які важко перенесли коронавірус або були госпіталізовані з коронавірусом.

How long does long Covid last?

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

Як довго триває лонгковід?

У більшості людей симптоми коронавірусу полегшуються упродовж 4 тижнів. Однак у деякого симптоми можуть тривати довше або ж можуть з'являтися нові. Симптоми також можуть змінюватися з часом і заторкнуті будь-яку частину тіла.

Медичні працівники можуть називати лонгковідом:

- тривалий симптоматичний COVID-19 (від 4 до 12 тижнів)
- постковідний синдром (понад 12 тижнів)

Оскільки це нове захворювання, ми постійно отримуємо нову інформацію. Експерти дізнаються більше про те, як довго триватимуть симптоми, і як вони відрізняються у різних людей. Симптоми можуть бути різними, і часто вони накладаються один на одний. Неможливо сказати точно, як довго триватимуть симптоми. Обнадійливим доказом є те, що в більшості випадків симптоми з часом послаблюються.

Поради ґрунтуються на:

- проведених до цього часу дослідженнях
- досвіді та експертних знаннях медичних працівників

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

Тривають дослідження, тому поради можуть змінюватися після оприлюднення їх результатів.

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](#)

Ознаки й симптоми лонгковіду

Ознаки й симптоми лонгковіду після коронавірусу можуть бути різними. Найбільш розповсюдженими серед них є:

- кашель
- задишка
- втома
- біль у м'язах і суглобах
- проблеми зі сном
- втрата нюху або смаку
- поганий настрій
- «мозковий туман», втрата концентрації або проблеми з пам'яттю (когнітивне порушення)
- тривога

[Ознайомтеся з додатковою інформацією про ознаки й симптоми лонгковіду](#)

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 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](#)

Оцінка симптомів лонгковіду

Ніхто не розуміє ваші симптоми краще, ніж ви самі. Деякі люди можуть продовжувати своє повсякденне життя, самостійно долаючи симптоми лонгковіду. Іншим може знадобитися додаткова допомога медичного працівника.

Тільки ви самі можете найкраще пояснити медичному працівнику, як ваші симптоми впливають на вас.

Ваші симптоми можна оцінити декількома способами, зокрема, за допомогою оцінки вашого фізичного й психічного здоров'я.

[Ознайомтеся з додатковою інформацією про оцінку симптомів лонгковіду](#)

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](#)

Планування медичної допомоги

При плануванні медичної допомоги важливо, щоб ви брали участь в обговореннях і прийнятті рішень, які впливають на вас.

Після оцінки медичні працівники обговорять з вами й узгодять необхідну підтримку та те, як ви можете отримати її.

[Ознайомтеся з додатковою інформацією про ваше одужання](#)

Vaccination

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.](#)

Вакцинація

Зараз невідомо, чи вакцини мають будь-який вплив на симптоми коронавірусу. NHS Scotland (Національна служба охорони здоров'я Шотландії) рекомендує вам зробити щеплення від коронавірусу. Вакцини можуть допомогти зменшити ризик подальшого інфікування.

[Ознайомтеся з подальшою інформацією про вакцину від коронавірусу.](#)

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](#)

Інформаційна брошура для пацієнтів

Для людей, симптоми в яких тривають понад 4 тижні, складена інформаційна брошура. Її написали експерти Національного інституту охорони здоров'я та вдосконалення медичної допомоги (National Institute for Health and Care Excellence, NICE), Королівського коледжу лікарів загальної практики (Royal College for General Practitioners, RCGP) та Міжінститутської мережі з розробки клінічних посібників Шотландії Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN).

[Ознайомтеся з інформаційною брошурою для пацієнтів](#)

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	Гаряча лінія NHS inform Якщо ви почуваетесь добре, але у вас є питання щодо лонгковіду, ви можете зателефонувати за номером 0800 22 44 88. Гаряча лінія працює 7 днів на тиждень з 8:00 до 20:00.
For more information in Ukrainian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian	Для отримання додаткової інформацію українською мовою перейдіть за посиланням: www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian
January 2022	Січень 2022-го року