

English	Українська (Ukrainian)
<p data-bbox="203 416 1115 469">Signs and symptoms of long COVID</p> <p data-bbox="203 507 1077 651">There are many different signs and symptoms of long COVID. Your symptoms may change over time. The most common symptoms include:</p> <p data-bbox="203 703 678 738">Breathing (respiratory symptoms)</p> <ul data-bbox="253 794 517 903" style="list-style-type: none"><li data-bbox="253 794 517 826">• breathlessness<li data-bbox="253 868 389 903">• cough <p data-bbox="203 956 871 991">Heart and circulation (cardiovascular symptoms)</p> <ul data-bbox="253 1046 1043 1225" style="list-style-type: none"><li data-bbox="253 1046 517 1078">• chest tightness<li data-bbox="253 1118 450 1153">• chest pain<li data-bbox="253 1193 1043 1225">• heartbeats that can become noticeable (palpitations) <p data-bbox="203 1278 636 1313">Brain (neurological symptoms)</p>	<p data-bbox="1173 416 2000 469">Ознаки й симптоми лонгковіду</p> <p data-bbox="1173 507 2085 651">Є багато різних ознак і симптомів лонгковіду. Ваші симптоми можуть змінюватися з часом. Найбільш поширеними симптомами є:</p> <p data-bbox="1173 703 1675 738">Дихання (респіраторні симптоми)</p> <ul data-bbox="1223 794 1397 903" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1223 794 1397 826">• задишка<li data-bbox="1223 868 1384 903">• кашель <p data-bbox="1173 956 1863 991">Серце і кровообіг (серцево-судинні симптоми)</p> <ul data-bbox="1223 1046 2033 1225" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1223 1046 1688 1078">• відчуття стиснення в грудях<li data-bbox="1223 1118 1563 1153">• біль у грудній клітці<li data-bbox="1223 1193 2033 1225">• серцебиття, яке може стати помітним (пальпітація) <p data-bbox="1173 1278 1637 1313">Мозок (неврологічні симптоми)</p>

- ['brain fog'](#), loss of concentration, or memory issues (cognitive impairment)
- headache
- [broken sleep](#)
- pins and needles, and numbness (peripheral neuropathy symptoms)
- dizziness
- sudden confusion (delirium) particularly in older people
- difficulties moving around (mobility impairment)
- difficulty with or changes to your sight (visual disturbance)

Digestive system (gastrointestinal symptoms)

- abdominal pain
- feeling sick (nausea)
- diarrhoea
- weight loss and reduced appetite

- «[МОЗКОВИЙ ТУМАН](#)», втрата концентрації або проблеми з пам'яттю (когнітивне порушення)
- головний біль
- [ТРИВОЖНИЙ СОН](#)
- поколювання в кінцівках, оніміння кінцівок (симптоми периферичної нефропатії)
- запаморочення
- раптове сплутаність свідомості (розлад свідомості), особливо в літніх людей
- труднощі в пересуванні (обмеження рухливості)
- проблеми із зором або зміни зору (розлад зору)

Травна система (шлунково-кишкові симптоми)

- болі в животі
- нудота
- діарея

Joints and muscles (musculoskeletal symptoms)

- [muscle and joint pain](#)

Mental health (psychological/psychiatric symptoms)

- symptoms of [depression](#) for example low mood, poor sleep, lack of concentration and feeling helpless
- symptoms of [anxiety](#) for example feeling on edge, excessive worry and difficulties sleeping
- symptoms of post-traumatic stress disorder, especially in people with more severe coronavirus (COVID-19) symptoms that needed intensive care in hospital

Ear, nose and throat symptoms

- [loss of taste and/or smell](#)
- ringing in the ears (tinnitus)
- earache
- sore throat

- втрата ваги й знижений апетит

Суглоби та м'язи (симптоми опорно-рухового апарату)

- [біль у м'язах та суглобах](#)

Психічне здоров'я (психологічні/психіатричні симптоми)

- симптоми [депресії](#), наприклад, поганий настрій, поганий сон, відсутність концентрації та відчуття безпорадності
- симптоми [тривоги](#), наприклад, відчуття неспокою, надмірне занепокоєння та проблеми зі сном
- симптоми посттравматичного стресового розладу, особливо в людей із більш важкими симптомами коронавірусу (COVID-19), які потребували інтенсивної терапії в лікарні

Захворювання вуха, носа та горла

- [втрата смаку та/або нюху](#)
- дзвін у вухах (тинітус)

- dizziness

Skin (dermatological symptoms)

- skin rashes
- hair loss

Other general symptoms can include fatigue, fever and pain.

Some people with long COVID may have symptoms of [postural tachycardia syndrome \(PoTS\)](#) which may need further investigation. PoTS is an abnormal increase in heart rate that happens after standing up. Symptoms include light headedness, palpitations and fatigue.

- біль у вусі
- біль у горлі
- запаморочення

Шкіра (дерматологічні симптоми)

- шкірні висипання
- втрата волосся

Інші загальні симптоми можуть включати втому, лихоманку та біль.

Деякі люди з лонгковідом можуть мати симптоми [синдрому постуральної ортостатичної тахікардії \(PoTS\)](#), які потребують додаткового вивчення. PoTS — це пришвидшене серцебиття після вставання. Симптоми включають запаморочення, пришвидшене серцебиття й втому.

Managing your symptoms

Contact your GP practice if:

- you're worried about your symptoms
- your symptoms are getting worse

The team within your GP practice can provide advice.

[Further information about assessing your symptoms](#)

Further information about managing:

- [cough](#)
- [fatigue](#)
- [breathlessness](#)
- [muscle and joint pain](#)
- [sleep problems](#)
- [low mood and depression](#)

Подолання симптомів

Зверніться до GP Practice (клініки сімейних лікарів), якщо:

- вас непокоять ваші симптоми
- ваші симптоми погіршуються

GP Practice може надати вам поради.

[Додаткова інформація про оцінку ваших симптомів](#)

Додаткова інформація про те, як справитися з:

- [кашлем](#)
- [втомю](#)
- [задишкою](#)
- [болем у м'язах та суглобах](#)
- [проблемами зі сном](#)
- [поганим настроєм і депресією](#)

- [anxiety](#)
- [brain fog](#)

- [ТРИВОГОЮ](#)
- [«МОЗКОВИМ ТУМАНОМ»](#)

Support available

Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line nurses provide confidential advice, support and information to help people living with long COVID, or their family members.

To contact the Advice Line nurses:

- phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)
- email adviceline@chss.org.uk
- text NURSE to 66777

Доступна підтримка

Медсестри консультаційної лінії Chest Heart & Stroke Scotland Advice Line надають конфіденційні поради, підтримку та інформацію, щоб допомогти людям, які страждають від лонгковіду, або членам їхніх сімей.

Щоб звернутися до медсестер консультаційної лінії Advice Line:

- зателефонуйте за номером 0808 801 0899 (безкоштовно з міських і мобільних телефонів)
- напишіть електронного листа на адресу adviceline@chss.org.uk
- відправте смс NURSE на номер 66777

<p>For more information in Ukrainian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</p>	<p>Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</p>
<p>January 2022</p>	<p>Січень 2022-го року</p>