Healthier Scotland Scottish Government   NHS SCOTLAND

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
Assessing long COVID symptoms If your healthcare professional thinks you have long COVID, they may: • take a medical history and ask about whether you have had, or think you have had, coronavirus (COVID-19) • examine you to find out more about any physical or mental health symptoms you have if required 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.	**ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮਾ COVID ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: • ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ • ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ ।

How your symptoms will be assessed	ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ
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.	ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੰਮੇ COVID ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਕੁਝ ਜਾਂਚਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ।
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:	ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
• GP • nurse • pharmacist • physiotherapist • occupational therapist	• GP • ਨਰਸ • ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ • ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ • ਓਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
	ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

In some cases, you may be referred for more specialist advice. 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. You may be referred urgently to hospital if you have any signs that could be a life-threatening condition, for example: • a low level of oxygen in your blood • severe lung disease • chest pain	ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: • ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ • ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ • ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
Tests Your healthcare professional may carry out some tests to investigate your signs and symptoms. This will also help	**ਜਾਂਚਾਂ** ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ

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. Tests may include: • blood tests • an exercise tolerance test suited to your ability (for example a 1 minute sit-to-stand test) • lying and standing blood pressure and heart rate • pulse oximetry (a sensor is attached to your finger to measure oxygen levels) • a chest X-ray if you still have breathing difficulties (for example a cough or breathlessness) If you have mental health symptoms such as anxiety or depression, you may be referred: • for psychological therapies	ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਯਮ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: • ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ • ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂਚ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ 1 ਮਿੰਟ ਦਾ ਬੈਠਣ-ਤੋਂ-ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ) • ਲੇਟਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ • ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੇਟਰੀ (ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਸੈਂਸਰ) • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ) ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

• to a liaison psychiatry service if you have more complex physical and mental health needs 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.	• ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ • ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
After your assessment 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: • the overall impact of your symptoms on your life • how your symptoms may change or come and go	**ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ** 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। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ: • ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

• how you might need different levels of support at different times	• ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਸਕਦੀ 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