

## English

### 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.

## Українська (Ukrainian)

### Оцінка симптомів лонгковіду

Якщо ваш медичний працівник вважає, що у вас лонгковід, він може:

- взяти медичну карту й спитати вас, чи хворіли ви або думаєте, що хворіли на коронавірус (COVID-19)
- оглянути вас, щоб дізнатися більше про ваші фізичні або психічні симптоми, якщо це потрібно

Якщо вам потрібно, спитайте про додаткову підтримку під час оцінки. Наприклад, подовження часу прийому у лікаря або присутність перекладача. Ваш медичний працівник може залучити вашу сім'ю або людей, які дбають про вас, до обговорення. Він узгодить це питання з вами.

## 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.

## Процедура оцінки ваших симптомів

Ваш медичний працівник обговорить з вами велику кількість можливих симптомів лонгковіду, а також те, як вони можуть з'являтися і зникати з часом. Він може порадити здати деякі аналізи — наприклад, аналіз крові.

Загалом ви зможете подолати більшість симптомів самі, але вам може знадобитися допомога працівників первинної медико-санітарної допомоги. У первинну медико-санітарну бригаду можуть входити:

- GP (сімейний лікар)
- медсестра
- фармацевт
- фізіотерапевт
- ерготерапевт

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

У деяких випадках вас можуть направити до інших спеціалістів.

Якщо у вас важкий психічний розлад або ваш медичний працівник стурбований тим, що ви можете заподіяти собі серйозну шкоду або вчинити самогубство, вас терміново направлять на обстеження до психіатра.

Вас можуть терміново направити до лікарні, якщо у вас є будь-які ознаки, які можуть бути небезпечними для життя, наприклад:

- низький рівень кисню в крові
- важке захворювання легень
- біль у грудній клітці

## Tests

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.

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)

## Аналізи

Ваш медичний працівник може провести деякі аналізи чи тести, щоб з'ясувати причину ознак і симптомів. Вони також допоможуть йому виключити інші хвороби. Як правило, медичний працівник, який направляє вас на аналіз, також обговорить з вами, як ви отримаєте результати.

Це можуть бути такі аналізи:

- аналізи крові
- тест для визначення толерантності до фізичного навантаження, який відповідає вашим можливостям (наприклад, 1-хвилинна проба з присіданнями)
- вимірювання тиску й пульсу в положенні лежачи та стоячи
- пульсоксиметрія (до вашого пальця прикріплений датчик для вимірювання рівня кисню)

<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>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рентген грудної клітки, якщо у вас все ще є труднощі з диханням (наприклад, кашель або задишка)</li> </ul> <p>Якщо ви відчуваєте симптоми, пов'язані із душевним здоров'ям, як-от тривогу або депресію, вас можуть направити:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на психотерапію</li> <li>• до психіатричної служби, якщо у вас більш складні потреби стосовно фізичного і психічного здоров'я</li> </ul> <p>Якщо ваш медичний працівник вважає, що ваші симптоми не пов'язані з коронавірусом, а можуть бути спричинені іншим захворюванням, вам можуть запропонувати здати інші аналізи. Вас також можуть направити до відповідного вузького спеціаліста.</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</p>	<p><b>Після оцінки</b></p> <p>Після оцінки медичні працівники обговорять з вами й узгодять необхідну підтримку та те, як ви можете отримати її. Щоб</p>

<p>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>зрозуміти, яка підтримка вам потрібна, і скласти план вашого одужання, ваш медичний працівник поговорить з вами про:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• загальний вплив ваших симптомів на ваше життя</li> <li>• те, як ваші симптоми можуть змінитися або то зникати, то з'являтися</li> <li>• те, що в певні моменти вам можуть знадобитися різні рівні підтримки</li> </ul>
<p>For more information in Ukrainian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>	<p>Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>Січень 2022-го року</p>