	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
Long COVID: Brain fog Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including: • poor concentration • feeling confused • thinking more slowly than usual • fuzzy thoughts • forgetfulness • lost words • mental fatigue Brain fog can feel similar to the effects of sleep deprivation or stress. It's not the same as dementia and does not mean structural damage to the brain.	**ਲੰਬਾ COVID: ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ)** ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : • ਮਾੜੀ ਇਕਾਗਰਤਾ • ਡੌਰ-ਭੌਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੌਲੀ ਸੋਚਣਾ • ਅਸਪਸ਼ਟ ਵਿਚਾਰ • ਭੁਲੱਕੜਪਣ • ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾ • ਮਾਨਸਿਕ ਥਕੇਵਾਂ

People usually recover from brain fog. You may get similar symptoms after other infections, a minor head injury or during the menopause. Brain fog is also common if you have depression, anxiety or stress. While recovering from coronavirus (COVID-19), some people experience brain fog. Symptoms may vary and change over time. It's not just people who were hospitalised with coronavirus who can develop brain fog. It's a common part of long COVID. Anxiety, low mood and fatigue all play a role in affecting how your brain functions.	ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਮਨੋਵਿਕਾਰ) ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਭਾਵ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰਨਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ। ਸਿਰਫ਼ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਾਏ ਗਏ ਲੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਬੇ COVID ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸ ਮਨ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।
How to help brain fog There are some things you can do to help manage your symptoms. Do • stay hydrated	**ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ** ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਰੋ • ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ

• get enough sleep • take regular exercise, ideally outside • eat a healthy, balanced diet • keep to a healthy weight • try meditation • take regular breaks • do things you enjoy – for example socialising with friends and family • stick within low-risk alcohol drinking guidelines • stop smoking if you smoke Read about low-risk alcohol drinking guidelines and stopping smoking. You can speak to your employer about what reasonable adjustments can be made to help you at work. If you're having memory problems, it can help to: • plan and pace your day • have a daily routine that works well for you	• ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ • ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ • ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ • ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ • ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ • ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ • ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ • ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਸੀਮਤ ਰਹੋ • ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮੁਨਾਸਬ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: • ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਮੱਠੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ • ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੇ

• use reminder apps or post-it notes if needed to write important information down • remove distractions if you can • keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks Conserving your energy can also help with brain fog.	• ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਐਪਾਂ ਜਾਂ ਪੋਸਟ-ਇਟ ਨੋਟਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ • ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਭਟਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ • ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ – ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸੂਚੀਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੋਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
Speak to you GP practice if: • your brain fog is not improving • brain fog is affecting your day to day life • you're worried about your symptoms	**ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:** • ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ • ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੌਗ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਤ ਦਿਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ 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	ਜਨਵਰੀ 2022