

English	Slovak / slovenčina
<p>What is long COVID?</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • under 18 • a parent, guardian or carer of a young person or child <p>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.</p> <p>These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised with coronavirus.</p>	<p>Čo je to dlhodobý COVID?</p> <p>Tieto informácie sú určené ľuďom vo veku 18 a viac rokov. Kontaktujte priamo svojho GP alebo pediatrickú ordináciu, ak sa obávate možných príznakov dlhodobého COVID-u a zároveň:</p> <ul style="list-style-type: none"> • máte menej ako 18 rokov alebo • ste rodičom, opatrovníkom alebo opatrovateľom mladej osoby alebo dieťaťa <p>Zatiaľ čo väčšina ľudí sa z koronavírusu (COVID-19) rýchlo zotaví, niektorí majú pretrvávajúce príznaky. Tieto príznaky môžu trvať niekoľko týždňov alebo ešte dlhšie. Tento stav sa nazýva dlhodobý COVID.</p> <p>Tieto príznaky nemajú len ľudia, ktorí mali závažný priebeh koronavírusu alebo boli hospitalizovaní.</p>
<p>How long does long Covid last?</p>	<p>Ako dlho trvá dlhodobý COVID?</p>

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

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

U väčšiny ľudí sa príznaky koronavírusu zmiernia do 4 týždňov. U niektorých ľudí však príznaky pretrvávajú dlhšie alebo sa môžu vyskytnúť nové. Príznaky sa takisto môžu časom meniť a zasiahnúť ktorúkoľvek časť tela.

Lekári dlhodobý COVID označujú aj pojmami:

- pretrvávajúci symptomatický COVID-19 (4 až 12 týždňov)
- postcovidový syndróm (viac ako 12 týždňov)

Keďže ide o nové ochorenie, naše vedomosti o ňom sa stále vyvíjajú. Odborníci zisťujú viac o tom, ako dlho príznaky trvajú, pričom sa to u jednotlivých ľudí líši. Môže mať rôzne príznaky, ktoré sa často vyskytujú súbežne. Nemožno presne povedať, ako dlho budú príznaky dlhodobého COVID-u trvať. Povzbudivé sú dôkazy o tom, že vo väčšine prípadov sa príznaky časom zlepšia.

Rady sú založené na:

- dôkazoch z doterajšieho výskumu
- skúsenostiach a odborných znalostiach zdravotníckych pracovníkov

	Keďže výskum stále prebieha, rady sa po zverejnení výsledkov môžu zmeniť.
Signs and symptoms of long COVID Signs and symptoms after coronavirus can be different from person to person. The most common ones include: <ul style="list-style-type: none">• 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	Prejavy a príznaky dlhodobého COVID-u Prejavy a príznaky po koronavíruse sa môžu u každého líšiť. Medzi najbežnejšie patria: <ul style="list-style-type: none">• kašeľ• dýchavičnosť• únava• bolesť svalov a kĺbov• problémy so spánkom• strata čuchu alebo chuti• sklesnutá nálada• zmätenosť, strata koncentrácie alebo problémy s pamäťou (zhoršenie kognitívnych funkcií)• úzkosť Prečítajte si viac o prejavoch a príznakoch dlhodobého COVID-u

<p>Assessing long COVID symptoms</p> <p>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.</p> <p>You're the best person to help your healthcare professional understand how your symptoms affect you.</p> <p>Your symptoms can be assessed in several ways, which will include looking at your physical and mental wellbeing.</p> <p>Read further information about assessing long COVID symptoms</p>	<p>Posúdenie príznakov dlhodobého COVID-u</p> <p>Svojim príznakom najlepšie rozumiete vy sami. Niektorí ľudia zvládajú príznaky dlhodobého COVID-u sami tak dobre, že môžu pokračovať v každodennom živote. Iní môžu potrebovať dodatočnú lekársku pomoc.</p> <p>Vy sami najlepšie pomôžete svojmu lekárovi porozumieť, aký dopad na vás príznaky majú.</p> <p>Príznaky možno posúdiť niekoľkými spôsobmi, medzi ktoré patrí vyšetrenie fyzického a duševného stavu.</p> <p>Prečítajte si viac o posúdení príznakov dlhodobého COVID-u</p>
<p>Planning your care</p> <p>When planning your care, it's important that you're involved in discussions and decisions that affect you.</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.</p> <p>Read further information about your recovery</p>	<p>Plánovanie starostlivosti</p> <p>Pri plánovaní vašej starostlivosti je dôležité, aby ste sa zapájali do diskusií a rozhodnutí, ktoré sa vás týkajú.</p> <p>Po vašom posúdení s vami lekár preberie a dohodne sa na druhu pomoci, ktorú potrebujete, a poradí vám, ako sa k nej dostať.</p> <p>Prečítajte si viac o zotavovaní</p>
<p>Vaccination</p>	<p>Očkovanie</p>

<p>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.</p> <p>Read further information about the coronavirus vaccine.</p>	<p>Už vieme, či majú vakcíny účinok na pretrvávajúce príznaky koronavírusu. NHS Scotland odporúča, aby ste sa dali zaočkovať proti koronavírusu, keď vám to ponúknu. Vakcíny môžu znížiť riziko ďalšej nákazy.</p> <p>Prečítajte si viac informácií o očkovaní proti koronavírusu.</p>
<p>Patient information booklet</p> <p>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).</p> <p>Read the patient information booklet</p>	<p>Informačná príručka pre pacientov</p> <p>K dispozícii je informačná príručka pre pacientov, ktorí majú príznaky trvajúce viac než 4 týždne. Napísali ju odborníci z organizácií National Institute for Health and Care Excellence (NICE), Royal College for General Practitioners (RCGP) a Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN).</p> <p>Prečítajte si informačnú príručku pre pacientov.</p>
<p>NHS inform helpline</p> <p>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</p>	<p>Linka pomoci NHS inform</p> <p>Ak sa cítite dobre, ale máte otázky týkajúce sa dlhodobého COVID-u, môžete zavolať na číslo 0800 22 44 88. Linka je k dispozícii 7 dní v týždni od 8.00 do 20.00 hod.</p>

For more information in Slovak go to www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak	Viac informácií v slovenčine nájdete na adrese www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak
January 2022	6. január 2022