

English

Your recovery

Recovery from coronavirus (COVID-19) can take time. The length of time will vary from person to person. The symptoms can also vary, so not everyone is affected in the same way. It's important not to compare yourself to others.

To improve your physical and mental health, it's important you:

- listen to your body
- prioritise sleep
- eat healthily
- balance activity and rest

РУССКИЙ / Russian

Ваше выздоровление

Выздоровление после коронавирусной инфекции (COVID-19) может наступить не сразу. Длительность периода выздоровления индивидуальна. Симптомы у всех разные, поэтому тяжесть и продолжительность заболевания тоже могут отличаться. Важно не сравнивать свои симптомы с симптомами других.

Чтобы улучшить физическое и психическое состояние, важно:

- прислушиваться к своему организму;
- обеспечивать в приоритетном порядке полноценный сон;
- правильно питаться;
- сохранять баланс между активностью и отдыхом.

Things you can do for yourself

To help with your recovery, you should consider:

- setting realistic goals, if needed, with the help of your healthcare professional
- keeping a symptom diary
- having someone to contact if you're worried about your symptoms or need more support

There are lots of sources of advice and support. These include:

- support groups
- online forums and apps
- support from other services, including [social care](#), [housing](#), and [employment](#), and [advice about financial support](#)

You can find services near you using [Scotland's Service Directory](#).

Read about:

Что Вы можете сделать сами

Чтобы способствовать собственному выздоровлению, рекомендуем:

- ставить перед собой реальные цели; при необходимости попросить медицинского работника помочь вам с этим;
- вести дневник симптомов;
- выбрать человека, который выслушает и поддержит, если симптомы сильно вас беспокоят.

Есть много способов получить советы и необходимую поддержку. В том числе:

- группы поддержки;
- форумы в сети Интернет и мобильные приложения;
- поддержка, оказываемая другими службами, в том числе, [социальная защита](#), [предоставление жилья](#), и

<ul style="list-style-type: none"> • eating well • sleeping well • keeping active 	<p>трудоустройство, а также консультирование по вопросам материальной помощи.</p> <p>Вы можете найти ближайшие службы в Scotland's Service Directory (Каталог услуг Шотландии).</p> <p>Узнайте о том, что такое:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильное питание; • полноценный сон; • активный образ жизни.
<p>Who will be involved in my care?</p> <p>During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.</p> <p>You may be referred for more specialist advice or help with your rehabilitation and recovery. The team at your GP practice will work</p>	<p>Кто будет участвовать в оказании помощи?</p> <p>В процессе лечения и реабилитации вы можете посетить целый ряд специалистов. Они будут решать различные вопросы, связанные с вашим выздоровлением.</p> <p>Вас могут направить к тому или иному специалисту для более подробной консультации или содействия в реабилитации и оздоровлении. С вами будет работать команда вашего GP</p>

with you and arrange any referral to the right service in your local health board. This could include:

- occupational therapy
- physiotherapy
- rehabilitation
- clinical psychology and psychiatry

Other specialists may be brought in depending on your specific symptoms, for example:

- a dietitian
- an eye specialist
- a speech and language therapist

practice (центра общей врачебной практики), которая направит вас в нужную службу в составе вашего регионального управления здравоохранения (health board). Услуги такой службы могут включать:

- эрготерапию;
- физиотерапию;
- реабилитацию;
- помощь клинического психолога или психиатра.

Кроме того, при наличии определенных симптомов к лечению могут привлечь других специалистов, в том числе:

- диетолога;
- офтальмолога;
- логопеда.

How will my care be planned?

Your healthcare professional should always talk about your care with you, so you can agree on it together.

Knowing the [right questions to ask](#) can make all the difference.

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
- how you might need different levels of support at different times

Your healthcare professional may also talk with you about whether you need further appointments to check your progress and recovery.

Как будет составляться план моего лечения, восстановления и ухода?

Медицинский работник всегда должен обсудить с вами лечение, восстановление и уход, чтобы совместно с вами, с вашего согласия составить план этих мероприятий.

Умение [задавать правильные вопросы](#) может сыграть большую роль в выздоровлении.

Для определения объема необходимой помощи и составления плана лечения и восстановления медицинский работник обсудит с вами следующие моменты:

- как симптомы влияют на вашу жизнь в целом;
- как симптомы могут появляться и исчезать или изменяться со временем;
- каким образом объем необходимой помощи может меняться со временем.

<p>If your symptoms change, let your healthcare professional know. It could mean you need to be referred to a specialist or have more tests.</p>	<p>Медицинский работник может также обсудить с вами вопрос дальнейших посещений, необходимых для оценки прогресса лечения и динамики выздоровления.</p> <p>Сообщите медицинскому работнику о любом изменении симптомов. Подобные изменения могут потребовать направления к специалисту или дальнейшего обследования.</p>
<p>Returning to work</p> <p>The longer-term effects of coronavirus will be different for everyone. Some people may need time off work. Your return to work will depend on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • how you're feeling • the type of job you do • the level of flexibility offered by your employer <p>It's important that you work with your employer to manage your return to work. Some people will need a phased return to work</p>	<p>Возвращение к работе</p> <p>Долгосрочные последствия COVID-19 у всех разные. Кто-то может оказаться временно нетрудоспособным. Сроки возвращения на работу зависят от:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вашего самочувствия; • вида выполняемой вами работы; • гибкости работы, устанавливаемой работодателем. <p>Планируйте возвращение на работу вместе с работодателем. После выздоровления некоторым людям может понадобиться</p>

following recovery from coronavirus. A phased return means you gradually build up your hours and days at work.

Where available, take advice from your Occupational Health department or talk to your line manager.

When you return to work, you may find yourself feeling more tired. This is normal. During this time, it's important that you try and pace yourself both at work and at home.

Further information about returning to work:

- [Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers \(PDF, 2.1 MB\)](#)
- [Working Health Services Scotland](#)
- [Acas: COVID-19 advice for employers and employees](#)

постепенный выход на работу. Это означает постепенное увеличение рабочего времени (часов и дней).

Если возможно, посоветуйтесь со специалистом из отдела по охране труда (Occupational Health department) или вашим непосредственным начальником.

По возвращении на работу вы можете уставать больше, чем до болезни. Это абсолютно нормально. В этот период важно правильно распределять силы на работе и дома.

Более подробно о возвращении на работу:

- [Society of Occupational Medicine \(Общество гигиены труда\): COVID-19 Return to work guide for recovering workers \(Руководство по возвращению на работу для выздоравливающих сотрудников\) \(PDF, 2.1 MB\);](#)
- [Working Health Services Scotland \(Шотландская служба здравоохранения для рабочих и служащих с](#)

	<p>заболеванием или травмой, которые, по их мнению, влияют на работоспособность);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acas (Advisory Conciliation and Arbitration Service, Служба консультации, примирения и арбитража): COVID-19: рекомендации для сотрудников и работодателей.
<p>Other support</p> <p>If you're older or have a disability, you may be offered more support. This could include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a short term care package • advance care planning • support with looking after yourself <p>Money and caring responsibilities</p>	<p>Другие виды помощи</p> <p>Если Вы – человек старшего возраста или инвалид, вам могут предложить дополнительную помощь. Такая помощь может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • программу краткосрочного ухода; • заблаговременное планирование помощи и ухода; • помощь в уходе за собой. <p>Финансовое положение и обязанности по уходу</p>

You may be worried about your finances after having coronavirus. You may have caring responsibilities. There are resources available to help:

- [Citizens Advice Scotland](#)
- [Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries](#)
- [Care Information Scotland](#)

Chest Heart & Stroke Advice Line

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

После коронавирусной инфекции вас может беспокоить ваше финансовое положение. У вас могут появиться обязанности по уходу. Доступные источники помощи:

- [Citizens Advice Scotland \(благотворительная организация, консультирующая по вопросам трудоустройства, финансов, прав потребителей, охраны здоровья и проч.\);](#)
- [Money Advice Scotland \(благотворительная организация, консультирующая по вопросам долга, поддерживающая финансовых консультантов и защищающая интересы потребителей и должников\):](#) [коронавирусная инфекция – решение долговых и финансовых проблем;](#)
- [Care Information Scotland \(служба поддержки для людей, живущих в Шотландии, предоставляющая информацию об услугах по уходу по телефону, на сайте и в чате\).](#)

Chest Heart & Stroke Advice Line

	<p>Медицинские сестры из телефонной службы поддержки Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line (Телефонная служба поддержки при заболеваниях легких, сердца, инсультах) дают анонимные советы и полезную информацию, оказывая поддержку людям, живущим с затяжным COVID, и членам их семей.</p> <p>Чтобы связаться с медицинскими сестрами службы поддержки,</p> <ul style="list-style-type: none">• наберите номер 0808 801 0899 (со стационарного или мобильного телефона);• пришлите электронное сообщение по адресу adviceline@chss.org.uk;• пришлите текстовое сообщение со словом «NURSE» на номер 66777.
<p>For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>	<p>Более подробную информацию на русском языке см. на сайте www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>

January 2022

Январь 2022 г.