

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

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

Spanish / Español

Su recuperación

Recuperarse del coronavirus (COVID-19) puede llevar tiempo. El tiempo necesario variará de una persona a otra. Los síntomas también pueden variar. No todo el mundo se ve afectado de la misma forma. Es importante que no se compare con los demás.

Para mejorar su salud física y mental, es importante que:

- escuche a su cuerpo
- priorice el sueño
- coma de forma saludable
- equilibre la actividad y el descanso

Cosas que puede hacer usted mismo/a

Para ayudar con su recuperación, debe tener en cuenta:

- definir objetivos realistas, si es necesario, con la ayuda de su médico

- 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:

- [eating well](#)
- [sleeping well](#)
- [keeping active](#)

- mantener un diario de los síntomas
- tener a alguien con quien contactar si está preocupado/a por sus síntomas o necesita más apoyo

Hay muchas fuentes donde obtener consejos y apoyo. Entre ellas figuran:

- grupos de apoyo
- foros de internet y aplicaciones
- apoyo de otros servicios, tales como [asistencia social](#), [vivienda](#) y [empleo](#), y [asesoramiento sobre apoyo financiero](#)

Puede encontrar servicios cerca de usted utilizando el [Scotland's Service Directory](#).

Lea acerca de:

- [comer bien](#)
- [dormir bien](#)
- [mantenerse activo](#)

Who will be involved in my care?

During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.

You may be referred for more specialist advice or help with your rehabilitation and recovery. The team at your GP practice will work 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

¿Quién participará en mi atención?

Durante su recorrido, es posible que visite a una serie de profesionales con diferentes especialidades. Le ayudarán con diferentes aspectos de su recuperación.

Es posible que le deriven para recibir asesoramiento más especializado o para ayudarle con su rehabilitación y recuperación. El equipo de su GP practice trabajará con usted y se encargará de derivarlo al servicio correspondiente de su junta local de salud, que podría ser:

- terapia ocupacional
- fisioterapia
- rehabilitación
- psicología clínica y psiquiatría

Es posible que se recurra a otros especialistas en función de sus síntomas específicos, por ejemplo:

- un dietista
- un oftalmólogo
- un logopeda

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.

If your symptoms change, let your healthcare professional know. It could mean you need to be referred to a specialist or have more tests.

¿Cómo se planificará mi atención?

Su médico debe hablar siempre con usted de su atención, para que puedan acordarla juntos.

Hacer las [preguntas adecuadas](#) puede marcar la diferencia.

Para decidir qué apoyos necesita y hacer un plan sobre su recuperación, su médico hablará con usted sobre:

- la repercusión general de los síntomas en su vida
- cómo sus síntomas podrían cambiar o ir y venir
- cómo podría necesitar diferentes niveles de apoyo en diferentes momentos

Puede que su profesional sanitario hable también con usted acerca de si necesita más citas para comprobar su progreso y recuperación.

Si sus síntomas cambian, informe de ello a su profesional sanitario.

Podría significar que necesita ser derivado a un especialista o someterse a más pruebas.

Returning to work

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:

- how you're feeling
- the type of job you do
- the level of flexibility offered by your employer

It's important that you work with your employer to manage your return to work. Some people will need a phased return to work 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:

La vuelta al trabajo

Los efectos a más largo plazo del coronavirus serán diferentes para todo el mundo. Algunas personas podrían necesitar estar un tiempo de baja. Su vuelta al trabajo dependerá de:

- cómo se encuentre
- el tipo de trabajo que desempeña
- el nivel de flexibilidad que le ofrece su empresa

Es importante que trabaje con su empresa para gestionar su vuelta al trabajo. Algunas personas van a necesitar una vuelta paulatina al trabajo tras recuperarse del coronavirus. Un retorno paulatino significa que gradualmente van aumentando las horas y días de trabajo.

Si puede, pida consejo al departamento de Occupational Health o hable con su superior directo.

Cuando vuelva al trabajo, es posible que se sienta más cansado/a. Es normal. Durante este tiempo, es importante que intente ir paso a paso tanto en el trabajo como en casa.

Más información sobre la vuelta al trabajo:

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<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>Otros apoyos</p> <p>Si usted es una persona de edad avanzada o tiene una discapacidad, puede que se le ofrezca más apoyo como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un paquete de cuidados a corto plazo • planificación de cuidados avanzados • apoyo para cuidarse por sí mismo
<p>Money and caring responsibilities</p> <p>You may be worried about your finances after having coronavirus. You may have caring responsibilities. There are resources available to help:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries 	<p>Responsabilidades económicas y asistenciales</p> <p>Es posible que le preocupe su situación económica después del coronavirus. Es posible que tenga personas a su cargo. Dispone de recursos para ayudarle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Citizens Advice Scotland

<ul style="list-style-type: none"> • Care Information Scotland 	<ul style="list-style-type: none"> • Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries • Care Information Scotland
<p>Chest Heart & Stroke Advice Line</p> <p>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.</p> <p>To contact the Advice Line nurses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles) • email adviceline@chss.org.uk • text NURSE to 66777 	<p>Chest Heart & Stroke Advice Line</p> <p>El personal de enfermería de la Advice Line de Chest Heart & Stroke Scotland ofrece consejos, apoyo e información de forma confidencial para ayudar a las personas que viven con covid persistente o a sus familiares.</p> <p>Para contactar con el personal de enfermería de Advice Line:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teléfono 0808 801 0899 (gratuito desde fijos y móviles) • dirección de correo electrónico adviceline@chss.org.uk • envíe un SMS con la palabra NURSE al 66777
<p>For more information in Spanish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</p>	<p>Para más información en español vaya a www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</p>
<p>January 2022</p>	<p>Enero de 2022</p>