

English

Long COVID: Fatigue

During your recovery from any illness, including coronavirus (COVID-19), you may experience fatigue. Fatigue affects what you're able to do.

As well as for moving around, you also use energy for:

- concentration
- attention
- problem solving
- talking
- making decisions

Fatigue means you have less physical, mental and emotional energy to do these daily activities.

العربية / Arabic

كوفيد الطويل: الإرهاق/التعب

قد تعاني من الإرهاق/التعب خلال فترة تعافيك من أي مرض بما في ذلك الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19). ويؤثر الإرهاق/التعب على ما أنت قادر على القيام به.

بالإضافة إلى التحرك، أنت تستخدم الطاقة أيضاً لـ:

- التركيز
- الانتباه
- حل المشاكل
- التحدث
- اتخاذ القرارات

ويعني الإرهاق/التعب قلة طاقتك الجسدية والنفسية والعاطفية للقيام بهذه الأنشطة اليومية.

Coping with fatigue

There are ways to help you manage fatigue.

Conserving energy

During your recovery, you may wish to use your energy for things that are important to you. The Royal College of Occupational Therapists have advice on conserving energy. You can use the '3 Ps' to do daily tasks so you have more energy throughout the day:

- plan
- prioritise
- pace

[How to conserve energy](#)

Plan your day and prioritise your activities

Try to break your day into small parts and set easy goals to begin with. Rest between activities and only do what you feel able to do.

التعامل مع الإرهاق/التعب

يوجد عدة طرق لمساعدتك في التعامل مع الإرهاق/التعب.

الاحتفاظ بالطاقة

قد ترغب خلال فترة تعافيك في استخدام طاقتك في الأشياء المهمة لك. تمتلك Royal College of Occupational Therapists (الكلية الملكية لأخصائيي العلاج الوظيفي) إرشادات حول الاحتفاظ بالطاقة. يمكنك استخدام سيكولوجية "3 Ps" للقيام بالمهام اليومية وبذلك يكون لديك طاقة أكبر طوال اليوم:

- خطط (Plan)
- حدد أولوياتك (prioritise)
- استرح (pace)

[كيف تحتفظ بطاقتك](#)

خطط ليومك وحدد أولويات أنشطتك

حاول أن تقسم يومك إلى أجزاء صغيرة وأن تضع أهدافاً سهلة للبدء بها. استرح بين الأنشطة وافعل ما تشعر بأنك قادر على القيام به.

You can keep a daily activity diary, where you write down each activity you've completed. This lets you track your energy levels and avoid activities that cause setbacks.

Remember to include mental and emotional activities in your activity diary. This can help you plan ahead and prioritise what is important to you.

Pace yourself

Try to avoid doing lots of things one day and then nothing the next few days. Instead, pace yourself and spread out what you're doing during the week. It's normal for your energy levels to be different on different days.

If you feel more tired and unwell when you try to build up your activity, do not keep increasing it. Instead, work with what you're able to do without increasing your fatigue.

Move around

يمكنك الاحتفاظ بمذكرة أنشطة يومية حيث تقوم بتدوين كل نشاط قد أتممته. وهذا يجعلك تتعقب مستويات طاقتك وتجنب الأنشطة التي تسبب الانتكاسات.

لا تنس أن تشمل الأنشطة العقلية والعاطفية في مذكرة أنشطتك. يمكن أن يساعدك هذا في التخطيط المسبق وإعطاء الأولوية لما هو مهم لك.

أرح نفسك

حاول تجنب القيام بالكثير من الأنشطة في يوم واحد وألا تفعل شيئاً في الأيام القليلة التالية. بدلاً من ذلك، أرح نفسك ووزع ما ستقوم به خلال الأسبوع. من الطبيعي أن تكون مستويات الطاقة مختلفة في أيام مختلفة.

إذا كنت تشعر بمزيد من التعب أو المرض عندما تزيد من نشاطك، لا تستمر في زيادة النشاط. بدلاً من ذلك، تعامل مع ما أنت قادر على القيام به بدون زيادة تعبك.

تحرك

من الضروري أن تتجنب الجلوس في مكان واحد لوقت طويل جداً. انهض كل ساعة لتمدد أو لتحصل على كأس من الماء.

تذكر أن تستخدم أي أدوات مساعدة تحتاجها للمشي.

تحديث إلى طبيبك العام GP في حال:

<p>It's important to avoid sitting in one position for too long. Get up each hour to have a stretch or get a glass of water.</p> <p>Remember to use any walking aids you need.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your fatigue is not improving • you're worried about your symptoms <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your fatigue is not improving • you're worried about your symptoms 	<ul style="list-style-type: none"> • عدم تحسن إرهاقك • كنت قلقاً بشأن أعراضك <p>تحدّث إلى طبيبك العام GP في حال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم تحسن إرهاقك • كنت قلقاً بشأن أعراضك
<p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية www.nhsinform.scot/tranlations/languages/Arabic</p>
<p>October 2021</p>	<p>أكتوبر / تشرين الأول 2021</p>