

English	हिन्दी / Hindi
<p><b>Long COVID: Fatigue</b></p> <p>During your recovery from any illness, including coronavirus (COVID-19), you may experience fatigue. Fatigue affects what you're able to do.</p> <p>As well as for moving around, you also use energy for:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• concentration</li><li>• attention</li><li>• problem solving</li><li>• talking</li><li>• making decisions</li></ul> <p>Fatigue means you have less physical, mental and emotional energy to do these daily activities.</p>	<p><b>दीर्घकालिक कोविड: थकान</b></p> <p>कोरोनावायरस (कोविड-19) समेत किसी भी बीमारी से आपकी रिकवरी के दौरान आपको थकान का अनुभव हो सकता है। थकान से हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है।</p> <p>इधर-उधर चलने-फिरने समेत आप निम्न कार्यों के लिए भी ऊर्जा का प्रयोग करते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ध्यान केन्द्रित करना</li><li>• ध्यान देना</li><li>• समस्या निवारण करना</li><li>• बातचीत करना</li><li>• निर्णय लेना</li></ul>

	<p>थकान का अर्थ है कि ये दैनिक गतिविधियां करने के लिए आपकी शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक ऊर्जा में कमी आ जाती है।</p>
<p><b>Coping with fatigue</b></p> <p>There are ways to help you manage fatigue.</p> <p><b>Conserving energy</b></p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plan</li> <li>• prioritise</li> <li>• pace</li> </ul> <p><a href="#">How to conserve energy</a></p> <p><b>Plan your day and prioritise your activities</b></p>	<p><b>थकान का सामना करना</b></p> <p>थकान का सामना करने में आपकी सहायता के लिए कुछ तरीके इस प्रकार हैं।</p> <p><b>ऊर्जा बचाना</b></p> <p>आपकी रिकवरी के दौरान आप ऐसी चीजों के लिए अपनी ऊर्जा परिरक्षित करना चाह सकते हैं, जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। ऊर्जा परिरक्षित रखने के बारे में Royal College of Occupational Therapists का यह परामर्श है। आप दैनिक कार्य करने के लिए '3पी' का प्रयोग कर सकते हैं, ताकि आपके पास दिनभर अधिक ऊर्जा रहे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• प्लान (योजना बनाएं)</li> <li>• प्राथमिकता</li> <li>• पेस (गति)</li> </ul>

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.

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.

### ऊर्जा कैसे परिरक्षित करें

#### **अपने दिन की योजना बनाएं तथा अपनी गतिविधियों की प्राथमिकता निर्धारित करें**

अपने दिन को छोटे-छोटे भागों में विभाजित करें, और छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करें। गतिविधियों के बीच में आराम करें, और केवल वही काम करें जिसे करने में आप सक्षम महसूस करें।

आप दैनिक गतिविधियों की एक डायरी बना सकते हैं, जिसमें आप प्रत्येक पूरी की गई गतिविधि को लिखें। इससे आप अपने ऊर्जा के स्तर को ट्रैक कर सकते हैं, और ऐसी गतिविधि से बच सकते हैं जिनसे समस्या होती है।

अपनी गतिविधि डायरी में मानसिक एवं भावनात्मक गतिविधियों को शामिल करना स्मरण रखें। इसकी सहायता से आप अग्रिम में योजना बना सकते हैं और अपने लिए महत्वपूर्ण चीजों की प्राथमिकता निर्धारित कर सकते हैं।

#### **अपनी पेस (गति) सेट करें**

एक दिन आपको बहुत कुछ करना हो और अगले कुछ दिन करने के लिए कुछ भी ना हो, ऐसी स्थिति से बचें। इसके बजाय, अपनी पेस (गति) सेट करें, और अपने कामों

## Move around

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.

Remember to use any walking aids you need.

Speak to your GP practice if:

- your fatigue is not improving
- you're worried about your symptoms

Speak to your GP practice if:

- your fatigue is not improving
- you're worried about your symptoms

को पूरे सप्ताह के दौरान वितरित करें। अलग-अलग दिन आपका ऊर्जा का स्तर अलग-अलग होना एक सामान्य बात है।

यदि अपनी गतिविधि बढ़ाने के दौरान अधिक थके हुए एवं अस्वस्थ महसूस करें, तो उसमें वृद्धि ना करें। इसके बजाय, ऐसे काम करें जिन्हें करने में आप समर्थ हैं और आपकी थकान नहीं बढ़ती।

## इधर-उधर चले-फिरें

यह महत्वपूर्ण है कि आप लम्बे समय तक एक ही मुद्रा में बैठने से बचें। प्रत्येक घंटे उठें और स्ट्रेच करें या एक ग्लास पानी लें।

चलने के लिए आपके लिए आवश्यक कोई भी सहायक वस्तु का प्रयोग करना याद रखें।

निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से बात करें:

- यदि आपकी थकान में सुधार नहीं हो रहा है
- आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं

	<p>निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से बात करें:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• यदि आपकी थकान में सुधार नहीं हो रहा है</li><li>• आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं</li></ul>
<p>For more information in Hindi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi">www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</a></p>	<p>हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi">www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</a> पर जाएं</p>
<p>October 2021</p>	<p>अक्टूबर 2021</p>