

English

پښتو / Pashto

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.

له کووید څخه له رغېدو وروسته نښې نښانې: . ستریا

د کرونا ویروس (COVID-19) په ګډون له هرې ناروغۍ څخه له رغېدو وروسته تاسو به د ستریا احساس کوئ. ستریا په هغو کارونو چې تاسو یې ترسره کولای شئ اغیز کوي.

له چارچاپیره ګرځېدو سر بېره، تاسو د لاندې کارونو د ترسره کولو لپاره هم خپله انرژي مصرفوئ:

- تمرکز
- پاملرنه
- د ستونزو حل کول
- خبرې کول
- د پرېکړو ترسره کول

ستریا یعنې تاسو د ورځنیو کارونو د ترسره کولو لپاره لږه فزیکي، ذهني او هڅونکي انرژي لرئ.

له ستريا سره مبارزه

دلته ځيني لاري چاري شته چې ستاسو سره له ستريا سره په معامله كولو كې مرسته وكړي.

د انرژي ساتل

د رغېدو پرمهال، بنايي هيله ولري چې خپله انرژي په هغو كارونو مصرف كړي چې تاسو ته مهم دي. د Royal College of Occupational Therapists د انرژي د ساتلو يا سپما سپارښتنه كړې ده. تاسو كولاى شئ د ورځنيو كارونو د ترسره كولو لپاره د درې p له قاعدې څخه گټه واخلي، ترڅو د ورځې په لړ كې ډېره انرژي ولري:

- پلان

- پرايريتائز يعني لومړيتوب وركول

- پيس يعني رفتار

څه ډول انرژي وساتو

ورځني پلان جوړ كړئ او خپلو چارو ته لومړيتوبونه وټاكئ

هڅه وكړئ خپله ورځ په كوچنيو برخو ووېشي او د پيلولو لپاره آسانه موخې وټاكئ. د كارونو ترمنځ دمه وكړئ او يوازې هغه كارونه ترسره كړئ چې تاسو يې ترسره كولاى شئ.

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.

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

تاسو کولای شئ د ورځنیو چارو کتابچه له ځان سره وساتئ او په هغې کې هر بشپړ شوی کار ولیکئ. له دې لارې تاسو کولای شئ د خپلې انرژۍ کچه کنټرول او د هغه کارونو مخنیوی وکړئ چې ستاسو د وروسته پاتې کېدو سبب کېږي.

په یاد ولرئ چې د خپلو چارو په کتابچه کې ذهني او هڅونکي کارونه ولیکئ. دا له تاسو سره مرسته کوي چې له وړاندې پلان جوړ کړئ او هغه څه ته لومړیتوب ورکړئ چې تاسو ته ډېر اهمیت لري.

خپل ځان ته یو رفتار ورکړئ

په یوه ورځ د گڼ شمېر کارونو له ترسره کولو ډډه وکړئ، په داسې ډول چې په راتلونکو څو ورځو کې وزگار پاتې شئ. د دې پر ځای، خپل رفتار په اندازه کړئ او هغه څه خپاره کړئ چې تاسو یې د دې اونی په لړ کې ترسره کوئ. دا عادي خبره ده، چې ستاسو د انرژۍ کچه به په بیلابیلو ورځو کې بیله اندازه ولري.

که د چارو د ترسره کولو پرمهال د ستړیا او ناآرامۍ احساس کوئ، د هغو له ډېرولو ډډه وکړئ. د دې پر ځای د ستړیا له زیاتولو پرته هغه چارې ترسره کړئ چې تاسو یې ترسره کولای شئ.

چارچاپېره گرځئ

<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 	<p>دا ډېره اړينه ده چې د زيات وخت لپاره په يوه ځای له کيناستلو څخه ډډه وکړئ. هر ساعت پاڅېږئ او لاس پينې غزوي او يا يو گيلاس اوبه وڅښئ.</p> <p>په ياد ولرئ، له هر هغې وسيلې گټه واخلي چې تاسو د قدم وهلو پرمهال ورته اړتيا لرئ.</p> <p>په لاندې حالاتو کې له جي پي سره مشوره وکړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • چې ستاسو ستړيا له منځه نه ځي • تاسو د نښو نښانو په اړه اندېښمن ياستئ <p>په لاندې حالاتو کې له جي پي سره مشوره وکړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • چې ستاسو ستړيا له منځه نه ځي • تاسو د نښو نښانو په اړه اندېښمن ياستئ
<p>For more information in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>October 2021</p>	<p>د 2021م کال د اکتوبر مياشت</p>