

English	Polish / Polski
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.	Długi COVID: Zmęczenie Podczas rekonwalescencji po każdej chorobie, w tym po zakażeniu koronawirusem (COVID-19), możesz odczuwać zmęczenie. Zmęczenie ma negatywny wpływ na twoją zdolność do wykonywania różnych czynności. Oprócz poruszania się energia jest ci potrzebna także do: • koncentracji, • uwagi, • rozwiązywania problemów, • mówienia, • podejmowania decyzji.

	Zmęczenie oznacza mniej energii fizycznej, umysłowej i emocjonalnej do wykonywania tego rodzaju codziennych czynności.
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	Radzenie sobie ze zmęczeniem Istnieją różne sposoby pomagające w radzeniu sobie ze zmęczeniem. Oszczędzanie energii Podczas powrotu do zdrowia możesz chcieć wykorzystać swoją energię na rzeczy, które są dla ciebie ważne. Royal College of Occupational Therapists udziela porad na temat oszczędzania energii. Możesz skorzystać z zasady „3 P” do wykonywania codziennych zadań, dzięki której będziesz mieć więcej energii przez cały dzień: • planowanie, • priorytety,

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.

- podział zadań.

[Jak oszczędzać energię?](#)

Planuj rozkład zajęć w ciągu dnia i ustal priorytety swoich działań

Postaraj się podzielić swój dzień na małe części i na początek wyznaczaj sobie cele łatwe do zrealizowania. Odpoczywaj między poszczególnymi zajęciami i rób tylko to, co jesteś w stanie zrobić.

Możesz prowadzić dzienniczek aktywności, w którym będziesz zapisywać każdą wykonaną czynność. Pozwoli ci on śledzić poziom swojej energii i unikać czynności, które powodują problemy.

Pamiętaj, aby w swoim dzienniczku uwzględnić także aktywność umysłową i emocjonalną. Pozwoli ci to planować z wyprzedzeniem i pierwszeństwo dawać czynnościom, które są dla ciebie ważne.

Podział zadań

Postaraj się nie kumulować mnóstwa rzeczy jednego dnia, a potem siedzieć beczynnie przez kilka dni. Zamiast tego podziel

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

zadania do wykonania na cały tydzień. To normalne, że twój poziom energii będzie różny w poszczególnych dniach.

Jeśli odczuwasz większe zmęczenie i masz złe samopoczucie, gdy próbujesz być bardziej aktywny(-a), zrezygnuj ze zwiększania poziomu aktywności. Zamiast tego zrób to, co jesteś w stanie zrobić bez przemęczenia się.

Ruszaj się

Nie należy siedzieć zbyt długo w jednej pozycji. Wstawaj co godzinę, aby się porozciągać lub napić wody.

Pamiętaj o korzystaniu ze wszelkich potrzebnych ci sprzętów pomagających w chodzeniu.

Porozmawiaj z przychodnią swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli:

- poziom odczuwanego zmęczenia nie ulega poprawie,
- martwisz się swoimi objawami.

	Porozmawiaj z przychodnią swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli: • poziom odczuwanego zmęczenia nie ulega poprawie, • martwisz się swoimi objawami.
For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
October 2021	październik 2021 r.