

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<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>ਲੰਮਾ COVID: ਥਕਾਵਟ</b></p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥਕਾਵਟ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ</li> <li>• ਧਿਆਨ</li> <li>• ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ</li> <li>• ਗੱਲ ਕਰਨਾ</li> <li>• ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ</li> </ul>

	<p>ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।</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>ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ</b></p> <p>ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।</p> <p><b>ਊਰਜਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ</b></p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। Royal College of Occupational Therapists ਨੇ ਊਰਜਾ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ '3 Ps' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਿਨ ਭਰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਰਹੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan (ਯੋਜਨਾ)</li> <li>• prioritise (ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ)</li> <li>• pace (ਗਤੀ)</li> </ul> <p><a href="#">ਊਰਜਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ</a></p>

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.

### **ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ**

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹਰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਕੰਮ ਕਰੋ**

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ

## 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

ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਢ ਲਓ। ਵੱਖ ਵੱਖਰੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਨਾ ਰਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਵਧਾਏ ਬਗੈਰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੋ

ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਲਈ ਹਰ ਘੰਟੇ ਉੱਠੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ

ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

	<ul style="list-style-type: none"><li>• ਤੁਹਾਡੀ ਬਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ</li><li>• ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ</li></ul>
For more information in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a>	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a> 'ਤੇ ਜਾਓ
October 2021	ਅਕਤੂਬਰ 2021