

English	Romanian / Română
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.	COVID prelungit: Oboseală În timpul recuperării după orice boală, inclusiv coronavirus (COVID-19), este posibil să vă simțiți obosit(ă). Oboseala afectează lucrurile pe care le puteți face. În afară de deplasare, folosiți energie și pentru: • concentrare • atenție • rezolvarea problemelor • vorbit • luarea deciziilor Oboseala înseamnă că aveți mai puțină energie fizică, psihică și emoțională pentru a îndeplini aceste activități zilnice.

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.

Cum să faceți față oboselii

Există modalități care vă pot ajuta să gestionați oboseala.

Conservarea energiei

În timpul recuperării, este posibil să doriți să vă folosiți energia pentru lucruri importante pentru dv. Royal College of Occupational Therapists (Colegiul Regal al Terapeuților Ocupaționali) are recomandări privind conservarea energiei. Puteți folosi „regula celor 3” pentru a vă îndeplini sarcinile zilnice, astfel încât să aveți mai multă energie pe tot parcursul zilei:

- planificați
- stabiliți-vă prioritățile
- stabiliți-vă ritmul propriu

[Cum să vă economisiți energia](#)

Planificați-vă ziua și stabiliți activitățile prioritare

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

Încercați să vă împărțiți ziua în intervale mai mici și stabiliți obiective ușoare pentru început. Odihniți-vă între activități și faceți numai lucrurile pe care simțiți că le puteți face.

Puteți ține un jurnal de activități zilnice, în care să notați fiecare activitate pe care ați finalizat-o. Acest lucru vă permite să vă urmăriți nivelurile de energie și să evitați activitățile care duc la eșecuri.

Nu uitați să includeți activități raționale și emoționale în jurnalul dv. de activități. Acest lucru vă poate ajuta să planificați din timp și să acordați prioritate lucrurilor importante pentru dv.

Stabiliți-vă ritmul propriu

Încercați să evitați să faceți multe lucruri într-o zi și apoi nimic în următoarele zile. În schimb, stabiliți-vă un ritm propriu și dispersați-vă activitățile pe toată săptămâna. Este normal ca nivelurile dv. de energie să fie diferite de la o zi la alta.

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

Dacă vă simțiți mai obosit(ă) și mai rău atunci când încercați să vă desfășurați activitatea, nu o mai intensificați. În schimb, lucrați la ceea ce puteți face fără a vă obosi mai tare.

Deplasați-vă

Este important să evitați să stați prea mult în aceeași poziție. Ridicați-vă după o oră pentru a vă întinde sau pentru a lua un pahar cu apă.

Nu uitați să utilizați un baston sau altceva pentru a vă ajuta la mers.

Discutați cu GP-ul dv. dacă:

- starea dv. de oboseală nu se îmbunătățește
- simptomele dv. vă îngrijorează

Discutați cu GP-ul dv. dacă:

- starea dv. de oboseală nu se îmbunătățește
- simptomele dv. vă îngrijorează

For more information in Romanian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian	Pentru mai multe informații în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian
October 2021	Octombrie 2021