

English

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.

РУССКИЙ / Russian

Затяжной COVID: усталость

В процессе выздоровления после любого заболевания, включая коронавирусную инфекцию (COVID-19), вы можете испытывать усталость. Усталость снижает вашу работоспособность.

Помимо движения, энергия необходима нам для:

- концентрации;
- внимания;
- решения задач;
- речи;
- принятия решений.

	<p>Когда вы устаете, у вас становится меньше физической, психической и эмоциональной энергии для выполнения этих видов повседневной активности.</p>
<p>Coping with fatigue</p> <p>There are ways to help you manage fatigue.</p> <p>Conserving energy</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"> • plan • prioritise • pace <p>How to conserve energy</p>	<p>Как справиться с усталостью</p> <p>Существуют методы, помогающие бороться с усталостью.</p> <p>Как беречь силы</p> <p>Во время выздоровления старайтесь тратить энергию на важные для вас виды активности. The Royal College of Occupational Therapists (Королевский колледж эрготерапевтов) дает следующие советы. Чтобы у вас было больше энергии в течение дня, следуйте правилу «трех Р» (plan, prioritise, pace):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планируйте; • расставляйте Приоритеты; • Правильно распределяйте силы.

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.

[Как беречь силы](#)

Планируйте свой день и расставляйте приоритеты в решении ежедневных задач

Для начала разбейте день на маленькие части и поставьте перед собой легкодостижимые цели. Отдыхайте в промежутках между делами и делайте только то, что вам по силам.

вы можете вести дневник повседневных дел, где будете записывать каждое завершённое дело. Это позволит понять, сколько сил тратится, а также избежать видов активности, которые замедляют ваш прогресс.

Не забывайте включать в дневник психическую и эмоциональную активность. Это поможет вам планировать день заранее и отдавать предпочтение важным для вас делам.

Правильно распределяйте силы

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

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

Избегайте сценария, при котором вы делаете сразу много дел за день, а потом отдыхаете несколько дней подряд. Вместо этого постарайтесь не спешить и распределите все дела равномерно по дням недели. В разные дни у вас может быть разный уровень работоспособности. Это абсолютно нормально.

Если при увеличении уровня активности вы устаете и недомогаете больше обычного, перестаньте увеличивать нагрузки. Вместо этого делайте то, что вам по силам и не вызывает чрезмерной усталости.

Двигайтесь

Не сидите слишком долго в одном положении. Ежечасно вставайте, чтобы размяться или выпить стакан воды.

Не забывайте пользоваться вспомогательными средствами для ходьбы, если они необходимы.

	<p>Обратитесь к специалистам своего GP practice (центра общей врачебной практики), если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • усталость не уменьшается; • симптомы вызывают у вас беспокойство. <p>Обратитесь к специалистам своего GP practice (центра общей врачебной практики), если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • усталость не уменьшается; • симптомы вызывают у вас беспокойство.
<p>For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>	<p>Более подробную информацию на русском языке см. на сайте www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>
<p>October 2021</p>	<p>Октябрь 2021 г.</p>