

## English

## اردو / Urdu

### Long COVID: Fatigue

### طویل کوڈ: تھکاوٹ

During your recovery from any illness, including coronavirus (COVID-19), you may experience fatigue. Fatigue affects what you're able to do.

کورونا وائرس (کووڈ-19) سمیت، کسی بھی بیماری سے صحت یابی کے دوران، آپ کو تھکاوٹ کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ تھکاوٹ ان چیزوں کو متاثر کر سکتی ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔

As well as for moving around, you also use energy for:

گھومنے پھرنے کے ساتھ، درج ذیل کے لیے بھی آپ توانائی کا استعمال کرتے ہیں:

- concentration
- attention
- problem solving
- talking
- making decisions

- ارتکاز
- توجہ
- مسائل کا حل
- بات کرنا
- فیصلے کرنا

Fatigue means you have less physical, mental and emotional energy to do these daily activities.

تھکاوٹ کا مطلب ہے کہ آپ کے پاس ان روزمرہ کی سرگرمیوں کو انجام دینے کے لیے جسمانی، ذہنی اور جذباتی توانائی کم ہے۔

## 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.

## تھکاوٹ سے نمٹنا

تھکاوٹ کو منظم کرنے میں آپ کی مدد کے کئی طریقے ہیں۔

### توانائی کا تحفظ کرنا

اپنی صحت یابی کے دوران، آپ اپنی توانائی کو ان چیزوں کے لیے استعمال کرنا پسند کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ The Royal College of Occupational Therapists نے توانائی کے تحفظ کے بارے میں مشورہ دیا ہے۔ آپ روزانہ کے کام کرنے کے لیے '3 Ps' کا استعمال کر سکتے ہیں تاکہ پورے دن آپ کو زیادہ توانائی ملے:

- منصوبہ (Plan)
- ترجیح (Prioritise)
- رفتار (Pace)

#### [توانائی کا تحفظ کیسے کریں](#)

اپنے دن کی منصوبہ بندی کریں اور اپنی سرگرمیوں کو ترجیح دیں

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**

اپنے دن کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں اور شروع کرنے کے لیے آسان اہداف طے کریں۔ سرگرمیوں کے دوران آرام کریں اور صرف وہی کام کریں جو آپ کر سکتے ہوں۔

آپ روزانہ سرگرمی کی ڈائری رکھ سکتے ہیں، جہاں آپ مکمل کی گئی ہر ایک سرگرمی کو لکھ سکتے ہیں۔ اس سے آپ اپنی توانائی کی سطحیں ٹریک کر سکتے اور ایسی سرگرمیوں سے بچ سکتے ہیں جو ناکامی کا سبب بنتی ہیں۔

اپنی سرگرمی کی ڈائری میں ذہنی اور جذباتی سرگرمیوں کو شامل کرنا یاد رکھیں۔ اس سے آپ کو آگے کی منصوبہ بندی کرنے اور آپ کے لیے اہم چیزوں کو ترجیح دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

### **خود کو رفتار دیں**

ایک ہی دن بہت زیادہ کام کرنے اور پھر اگلے چند دن کچھ نہ کرنے سے بچنے کی کوشش کریں۔ اس کے بجائے اپنے آپ کو رفتار دیں اور جو کچھ آپ کر رہے ہیں اسے ہفتے کے دوران پھیلائیں۔ مختلف دنوں میں آپ کی توانائی کی سطحیں مختلف ہونا عام بات ہے۔

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

اگر آپ اپنی سرگرمی کو بڑھانے کی کوشش کرتے وقت زیادہ تھکا ہوا اور بیمار محسوس کرتے ہیں، تو اس میں اضافہ نہ کریں۔ اس کی بجائے، اپنی تھکاوٹ میں اضافہ کیے بغیر صرف وہی کام کریں جو آپ کر سکتے ہیں۔

### آس پاس گھومیں

ایک ہی حالت میں بہت دیر تک بیٹھنے سے گریز کرنا اہم ہے۔ چہل قدمی کرنے یا ایک گلاس پانی لینے کے لیے ہر گھنٹے اٹھیں۔

چلنے میں مدد کے لیے جن چیزوں کی آپ کو ضرورت ہو انہیں استعمال کرنا یاد رکھیں۔

اپنی GP پریکٹس سے بات کریں اگر:

- آپ کی تھکاوٹ بہتر نہیں ہو رہی ہے
- آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں

اپنی GP پریکٹس سے بات کریں اگر:

- آپ کی تھکاوٹ بہتر نہیں ہو رہی ہے
- آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں

<p>For more information in Urdu go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>	<p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>