

English	Polish / Polski
Long COVID: Muscle and joint pain You may experience pain after coronavirus (COVID-19), especially if you were in hospital or less active than usual as a result of the virus. Most pain should eventually go away, but sometimes it might carry on for longer. There are ways to manage pain that you may have after coronavirus.	Długi COVID: Bóle mięśni i stawów Po zakażeniu koronawirusem (COVID-19) mogą wystąpić bóle, zwłaszcza jeśli w wyniku choroby przebywałeś(-aś) w szpitalu lub byłeś(-aś) mniej aktywny(-a) niż zwykle. Choć ból powinien w większości ustąpić z czasem, to zdarza się, że utrzymuje się on dłużej. Istnieją pewne sposoby radzenia sobie z bólem występującym po zakażeniu koronawirusem.
Do: • plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain • pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later	Co robić: • zaplanuj niezbędne czynności na każdy dzień, aby pomóc sobie w walce z bólem, • nie spiesz się – jeśli ból przeszkadza ci w wykonaniu zadania, możesz spróbować ponownie później,

- try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain
- take regular enjoyable exercise – even a small amount if you can, like going for a walk, will make you feel better and help keep your muscles and joints moving
- talk to others – such as family and friends – about pain you're experiencing and why you may need to do things differently at the moment
- do things you enjoy – this makes you feel good and can reduce pain
- speak to your community pharmacist for advice about pain management
- take prescribed medicine if advised by a healthcare professional

Speak to your GP practice if:

- your pain is affecting your day to day life

- spróbuj się odprężyć – choć może to być trudne, znalezienie czegoś, co cię odpręży, zmniejszy stres związany z bólem,
- regularnie uprawiaj przyjemne ćwiczenia fizyczne – nawet niewielka aktywność, o ile to możliwe, jak na przykład spacer, poprawi twoje samopoczucie i pomoże utrzymać mięśnie i stawy w ruchu,
- porozmawiaj z innymi – na przykład z rodziną i przyjaciółmi – o odczuwanym bólu oraz o tym, dlaczego w tej chwili możesz potrzebować inaczej wykonywać różne czynności,
- rób to, co sprawia ci przyjemność – poprawi to twoje samopoczucie i może zmniejszyć ból,
- zwróć się do lokalnego farmaceuty po poradę na temat leczenia bólu,
- przyjmuj leki przepisane ci przez pracownika służby zdrowia,

• you're worried about your symptoms	Porozmawiaj z przychodnią swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli: • ból negatywnie wpływa na twoje codzienne życie. • 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.