

English	Romanian / Română
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.	COVID prelungit: Dureri musculare și articulare Este posibil să aveți dureri după coronavirus (COVID-19), în special dacă ați fost spitalizat(ă) sau dacă ați fost mai puțin activ(ă) decât de obicei din cauza virusului. Majoritatea durerilor ar trebui să dispară în cele din urmă, însă uneori ar putea dura mai mult. Există modalități de a gestiona durerile care pot apărea după coronavirus.
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	Ce să faceți: • planificați lucrurile pe care trebuie să le faceți în fiecare zi pentru a vă ajuta la gestionarea durerii • stabiliți-vă un ritm propriu - dacă durerea vă împiedică să finalizați o sarcină, puteți încerca din nou mai târziu

- 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

- încercați să vă relaxați – acest lucru poate fi dificil, însă dacă veți găsi ceva care să vă relaxeze, veți reduce stresul durerii
- faceți exerciții fizice plăcute în mod regulat – chiar și puține dacă puteți, cum ar fi să mergeți la o plimbare, acest lucru vă va face să vă simțiți mai bine și vă va ajuta să vă mențineți mușchii și articulațiile în mișcare
- vorbiți cu alții - cum ar fi cu familia și cu prietenii - despre durerea pe care o simțiți și de ce este posibil să fiți nevoit(ă) să faceți lucrurile diferit în prezent
- faceți ceva care vă face plăcere – vă va face să vă simțiți bine și vă poate reduce durerea
- solicitați farmacistului din cartier recomandări pentru gestionarea durerii
- luați medicamentele prescrise dacă sunt recomandate de un cadru medical

Discutați cu GP-ul dv. dacă:

• you're worried about your symptoms	• durerea vă afectează viața de zi cu zi • 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