

English	РУССКИЙ / Russian
<p data-bbox="203 416 1093 469">Long COVID: Muscle and joint pain</p> <p data-bbox="203 507 1146 759">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.</p>	<p data-bbox="1178 416 2112 531">Затяжной COVID: боли в мышцах и суставах</p> <p data-bbox="1178 569 2107 930">После коронавирусной инфекции (COVID-19), вы можете испытывать мышечные и суставные боли, особенно, если вы лежали в больнице или были менее активны, чем обычно, из-за болезни. В большинстве случаев боль постепенно проходит, но иногда она может затягиваться. Боли в мышцах и суставах после коронавирусной инфекции можно облегчить несколькими способами.</p>
<p data-bbox="203 1023 255 1050">Do:</p> <ul data-bbox="255 1114 1111 1329" style="list-style-type: none"><li data-bbox="255 1114 1111 1201">• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain<li data-bbox="255 1241 1111 1329">• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later	<p data-bbox="1178 1023 1352 1050">Что делать:</p> <ul data-bbox="1227 1114 2112 1329" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1227 1114 2112 1201">• планируйте ежедневные действия, которые помогают контролировать боль;<li data-bbox="1227 1241 2112 1329">• правильно распределяйте силы: если боль мешает вам завершить дело, попробуйте взяться за него позже;

- 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

- постарайтесь расслабиться. Это может быть трудно, но если вы найдете действенный способ расслабиться, это поможет уменьшить стресс, вызываемый болью;
- регулярно выполняйте приятные для вас физические упражнения. Даже небольшие посильные нагрузки в виде прогулки помогут улучшить самочувствие и сохранить подвижность суставов и мышц;
- поговорите с другими людьми (например, с родственниками и друзьями) о боли, которую вы испытываете, и о том, почему сейчас вам необходимо изменить привычный ритм жизни;
- делайте то, от чего получаете удовольствие: это поможет вам чувствовать себя лучше и может облегчить боль;
- посоветуйтесь со своим фармацевтом (community pharmacist) насчет различных способов обезболивания;
- если вам выписали препарат, принимайте его.

<ul style="list-style-type: none">• you're worried about your symptoms	<p>Обратитесь к специалистам своего GP practice (центра общей врачебной практики), если:</p> <ul style="list-style-type: none">• боль нарушает вашу повседневную жизнь;• 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>