

English	العربية / Arabic
<b>Long COVID: Sleep problems</b>  During any illness it's common to sleep more as your body fights the infection. While you're recovering, it's also common to have disturbed sleep patterns. You may struggle to get back into a good routine.	<b>كوفيد الطويل: مشاكل النوم</b>  من الشائع أن تنام أكثر خلال الإصابة بأي مرض وذلك لأن جسمك يحارب العدوى. ومن الشائع أيضاً أن تعاني من أنماط نوم مضطربة بينما تتعافى. قد تكافح للرجوع إلى روتين جيد.
<b>Improving your sleeping pattern</b>  There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern.  Do: <ul style="list-style-type: none"><li>• have a comfortable bedroom temperature</li><li>• make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help</li><li>• take time to relax later in the evening</li></ul>	<b>تحسين نمط نومك</b>  هناك عدة أمور يمكنك القيام بها لمساعدتك في الرجوع إلى نمط نوم أفضل.  قم بالآتي: <ul style="list-style-type: none"><li>• الحصول على غرفة نوم درجة حرارتها مريحة</li><li>• تأكد من أن غرفة نومك مظلمة- قد تساعدك الستائر السوداء</li><li>• خذ وقتاً للاسترخاء في وقت لاحق من المساء</li><li>• استعد للنوم في نفس الوقت كل ليلة</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• get ready for bed at the same time each night</li> <li>• try to get up at roughly the same time every day</li> <li>• set aside time during the day to write down any worries you have</li> <li>• discuss your worries with family and friends if you feel able</li> <li>• keep a 'sleep diary' to help you work out what helps and what doesn't help you get a good night's sleep</li> <li>• avoid caffeinated drinks – like tea and coffee – before bed</li> <li>• avoid screens – like phones or laptops – for at least 2 hours before bed</li> <li>• try not to snack or eat a large meal late in the evening</li> </ul> <p>If you can't get to sleep within half an hour of going to bed, get up and relax in another room until you feel tired again.</p> <p>If you're feeling very tired during the day and are struggling to stay awake, a 30 minute 'power nap' can help. It shouldn't affect your sleep at night as long as it's not too late in the day.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حاول الاستيقاظ في نفس الوقت تقريبا كل يوم</li> <li>• خصص وقتاً خلال اليوم لتدوين أي مخاوف لديك</li> <li>• ناقش مخاوفك مع عائلتك وأصدقائك إذا شعرت أنك قادر</li> <li>• احتفظ بـ "بمذكرة نوم" لمساعدتك على معرفة ما يساعدك وما لا يساعدك على الحصول على نوم جيد ليلاً</li> <li>• تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين- مثل الشاي والقهوة- قبل الذهاب للنوم</li> <li>• تجنب مشاهدة الشاشات- مثل الأجهزة المحمولة او الحواسيب الشخصية- قبل النوم بما لا يقل عن ساعتين</li> <li>• حاول عدم تناول وجبات خفيفة أو تناول وجبة كبيرة في وقت متأخر من المساء</li> </ul> <p>إذا كنت لا تستطيع الحصول على النوم في غضون نصف ساعة من الذهاب إلى السرير انهض واسترخ في غرفة أخرى حتى تشعر بالتعب مرة أخرى.</p> <p>يمكن أن يساعدك الحصول على " قيلولـة سريعة" لمدة 30 دقيقة إذا كنت تشعر بالتعب الشديد خلال اليوم وكنت تصارع حتى تستطيع البقاء مستيقظاً. لا ينبغي أن تؤثر على نومك في الليل طالما لم تكن في وقت متأخر من النهار.</p>
---	--

<p><b>Relaxation exercises</b></p> <p><a href="#">Breathing and relaxation exercises</a> can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your sleep problems are not improving</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p><b>تمارين الاسترخاء</b></p> <p>يمكن أن تساعد تمارين التنفس والاسترخاء في تحسين نومك.</p> <p>تحدّث إلى طبيبك العام GP في حال:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تتحسن مشاكل نومك</li> <li>• كنت قلقاً بشأن أعراضك</li> </ul>
<p>For more information in Arabic go to  <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية  <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic">www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic</a> زر</p>
<p>October 2021</p>	<p>أكتوبر/ تشرين الأول 2021</p>