

English	हिन्दी / Hindi
<p>Long COVID: Sleep problems</p> <p>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.</p>	<p>दीर्घकालिक कोविड: सोने में समस्याएं</p> <p>किसी बीमारी के दौरान अधिक सोना एक सामान्य बात है, क्योंकि आपका शरीर संक्रमण से लड़ता है। रिकवरी के दौरान स्लीप पैटर्न में बदलाव आना भी एक सामान्य बात है। आपके लिए फिर से एक अच्छा रूटीन बनाना कठिन हो सकता है।</p>
<p>Improving your sleeping pattern</p> <p>There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none">• have a comfortable bedroom temperature• make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help• take time to relax later in the evening	<p>आपके स्लीपिंग पैटर्न में सुधार करना</p> <p>एक बेहतर स्लीपिंग पैटर्न वापस पाने में सहायता के लिए आप कुछ काम कर सकते हैं।</p> <p>निम्न काम करें:</p> <ul style="list-style-type: none">• अपने बेडरूम का तापमान कंफर्टेबल रखें

- get ready for bed at the same time each night
- try to get up at roughly the same time every day
- set aside time during the day to write down any worries you have
- discuss your worries with family and friends if you feel able
- keep a 'sleep diary' to help you work out what helps and what doesn't help you get a good night's sleep
- avoid caffeinated drinks – like tea and coffee – before bed
- avoid screens – like phones or laptops – for at least 2 hours before bed
- try not to snack or eat a large meal late in the evening

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.

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.

- सुनिश्चित करें कि बेडरूम में अंधेरा हो – ब्लैकआउट ब्लाइंड से सहायता मिल सकती है
- देर शाम आराम करने के लिए समय निकालें
- प्रत्येक रात एक ही समय पर सोने जाएं
- हर दिन लगभग एक ही समय पर सोकर उठने का प्रयास करें
- अपनी चिंताओं को लिखने के लिए दिन के दौरान समय निकालें
- यदि आप सक्षम महसूस करें तो अपने परिजनों एवं मित्रों के साथ चर्चा करें
- रात में अच्छे से सोने में सहायता के लिए अपने पास एक 'स्लीप डायरी' रखें और उसमें लिखें कि किन चीजों से आपको लाभ मिल रहा है या नहीं मिल रहा है
- सोने से पहले कैफीन-युक्त ड्रिंक्स – जैसे कि चाय एवं कॉफी – से बचें
- सोने से कम से कम 2 घंटे पहले – फोन या लैपटॉप – आदि से बचें
- देर शाम को अधिक मात्रा में सैक आदि ना खाएं

	<p>यदि आप बिस्तर पर जाने से आधे घंटे के अंदर नहीं सो पा रहे हैं, तो उठें और किसी दूसरे कमरे में आराम करें जबतक कि आप पुनः थके हुए महसूस ना करें।</p> <p>यदि आप दिन के दौरान बहुत थके हुए महसूस कर रहे हैं, और जागे रहने में आपको कठिनाई हो रही है, तो 30 मिनट के एक 'पॉवर नैप' से आपको सहायता मिल सकती है। इससे आपकी रात की नींद पर असर नहीं पड़ना चाहिए, बशर्ते कि दिन में बहुत देर ना हो चुकी हो।</p>
<p>Relaxation exercises</p> <p>Breathing and relaxation exercises can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your sleep problems are not improving • you're worried about your symptoms 	<p>शिथिलता के लिए व्यायाम</p> <p>श्वसन और शिथिलता के लिए व्यायाम से आपको अपनी नींद सुधारने में सहायता मिल सकती है।</p> <p>निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से बात करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आपकी सोने की समस्याओं में सुधार नहीं हो रहा है • आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं

<p>For more information in Hindi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</p>	<p>हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi पर जाएं</p>
<p>October 2021</p>	<p>अक्टूबर 2021</p>