

English	پښتو / Pashto
<p><b>Long COVID: Sleep problems</b></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><b>له کووید څخه له رغېدو وروسته نښې نښانې: . د خوب ستونزې</b></p> <p>دا عادي خبره ده چې د هرې ناروغۍ پرمهال تاسو باید ډېر خوب وکړئ ترڅو ستاسو بدن له میکروب سره مبارزه وکړي. د روغېدو پرمهال، دا عادي خبره ده چې تاسو به د مزاحم خوب له نښو نښانو سره مخ شئ. بنایي تاسو عادي حالت ته د راگرځېدو په موخه له ستونزو سره مخ شئ.</p>
<p><b>Improving your sleeping pattern</b></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"><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>	<p><b>د مزاحم خوب نښې نښانې ونه رغیږي</b></p> <p>ځینې لارې چارې شتون لري چې ستاسو سره د ښه خوب حالت ته د بیرته گرځېدو په برخه کې مرسته کولای شي.</p> <p>ترسره یې کړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• د خوب کوټه آرامه تودوخه او هوا ولري.</li><li>• ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د خوب کوټه تیاره ده – توري پردې کولای شي.</li><li>• وروسته په ماښام کې د آرام لپاره وخت ځانگړی کړئ</li></ul>

- 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.

- هر ه شپه په يوه وخت د خوب کولو لپاره چمتو کيږئ
  - هڅه وکړئ هر ورځ په يوه وخت له خوب څخه پاڅيږئ.
  - د ورځې په لړ کې د خپلو اندېښنو د ليکلو لپاره وخت ځانگړی کړئ.
  - د امکان په صورت کې د خپلو اندېښنو په اړه د خپلې کورنۍ له غړو او ملگرو سره خبرې اترې وکړئ.
  - د خوب يو يادداشت له ځان سره وساتئ، ترڅو ستاسو سره مرسته وکړي چې کوم څيز د شپې پر مهال ستاسو سره د ښه خوب په کولو کې مرسته کوي او کوم هغه يې نه کوي.
  - له خوب وړاندې له کافين لرونکو څښاکو لکه کافي او چای څخه ډډه وکړئ.
  - د برېښنايي صفحه څخه ډډه وکړئ- له خوب څخه لږ تر لږه دوه ساعته وړاندې د موبایل او لپ ټاپ په څېر برېښنايي صفحه له کارولو ډډه وکړئ.
  - هڅه مه کوئ چې د ماښام او يا دنيمې شپې پر مهال ډېر خواړه وخورئ.
- که چېرې په نيم ساعت کې خوب نه درځي، پاڅيږئ او په بله خونه کې استراحت وکړئ تر هغې چې د سترې يا احساس وکړئ يعنې خوب سرشي.

	<p>که تاسو د ورځې په لړ کې د ډېرې ستړیا احساس کوئ او د وینې پاتې کېدو په برخه کې له ستونزو سره مخ یاست د 30 دقیقو لنډ مهاله خوب ستاسو سره مرسته کولای شي. تر هغې چې د ورځې ډېر ناوخته نه شي، دا باید ستاسو د شپې په خوب باندې اغیز ونه کړي.</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>د آرام کولو تمرینونه</b></p> <p><a href="#">د ساه اخیستلو او آرام کولو تمرینونه</a> کولای شي ستاسو د خوب په ښه کولو کې مرسته وکړي.</p> <p>په لاندې حالاتو کې له جې پي سره مشوره وکړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ستاسو د خوب ستونزې نه دي حل شوي</li> <li>• تاسو د نښو نښانو په اړه اندېښمن یاستئ</li> </ul>
<p>For more information in Pashto go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</a></p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</a> ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>October 2021</p>	<p>د 2021م کال د اکتوبر میاشت</p>