

English	Romanian / Română
Long COVID: Sleep problems 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.	COVID prelungit: Tulburări de somn În timpul oricărei boli, este normal să dormiți mai mult, deoarece corpul dv. luptă împotriva infecției. În timpul recuperării, este, de asemenea, normal să aveți somnul perturbat. Este posibil să faceți eforturi pentru a reveni la o rutină bună.
Improving your sleeping pattern There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern. Do: • have a comfortable bedroom temperature • make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help • take time to relax later in the evening • get ready for bed at the same time each night	Îmbunătățirea somnului Există lucruri pe care le puteți face pentru a vă ajuta să reveniți la un somn mai bun. Ce să faceți: • mențineți o temperatură confortabilă în dormitor • asigurați-vă că dormitorul dv. este întunecat - jaluzelele opace vă pot ajuta • faceți-vă timp să vă relaxați seara târziu

- 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.

- pregătiți-vă de culcare la aceeași oră în fiecare seară
- încercați să vă treziți la aproximativ aceeași oră în fiecare zi
- alocați timp în cursul zilei pentru a vă nota grijile pe care vi le faceți
- discutați despre grijile dv. cu familia și cu prietenii dacă vă simțiți în stare
- țineți un „jurnal de somn” pentru a vă ajuta să descoperiți ce vă ajută și ce nu vă ajută să dormiți bine noaptea
- evitați băuturile cu cofeină - cum ar fi ceaiul și cafeaua - înainte de culcare
- evitați ecranele – cum ar fi telefoanele sau laptopurile – cu cel puțin 2 ore înainte de culcare
- încercați să nu mâncați gustări sau mese copioase seara târziu

	Dacă nu puteți adormi în decurs de o jumătate de oră după ce v-ați dus la culcare, dați-vă jos din pat și relaxați-vă într-o altă cameră până când vă veți simți din nou obosit(ă). Dacă vă simțiți foarte obosit(ă) în timpul zilei și vă străduiți să rămâneți treaz(ă), v-ar prinde bine un „pui de somn” de 30 de minute. Nu ar trebui să vă afecteze somnul noaptea, atât timp cât nu este prea târziu în cursul zilei.
Relaxation exercises Breathing and relaxation exercises can help to improve your sleep. Speak to your GP practice if: • your sleep problems are not improving • you're worried about your symptoms	Exerciții de relaxare Exercițiile de respirație și relaxare vă pot ajuta să dormiți mai bine. Discutați cu GP-ul dv. dacă: • tulburările de somn nu se ameliorează • 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
--------------	----------------