

English	اردو / Urdu
<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>طویل کوڈ: نیند کے مسائل</p> <p>کسی بھی بیماری کے دوران زیادہ سونا عام بات ہے کیونکہ آپ کا جسم انفیکشن سے لڑتا ہے۔ جب آپ صحت یاب ہو رہے ہوں، تو آپ کے سونے کے طریقے میں خلل پڑنا بھی عام بات ہے۔ اچھے معمول پر واپس آنے میں آپ کو جد و جہد کرنی پڑ سکتی ہے۔</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>اپنے سونے کے طریقے کو بہتر بنانا</p> <p>بہتر نیند کے طریقے پر واپس لوٹنے میں مدد کے لیے آپ کچھ چیزیں کر سکتے ہیں۔</p> <p>یہ کریں:</p> <ul style="list-style-type: none">• سونے کے کمرے کا درجہ حرارت آرام دہ رکھیں• اپنے سونے کے کمرے میں اندھیرا رکھنے کو یقینی بنائیں – تاریک پردے مدد کر سکتے ہیں• شام میں آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں

- 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.

- ہر رات ایک ہی وقت میں سونے کی تیاری کریں
- روزانہ تقریباً ایک ہی وقت پر اٹھنے کی کوشش کریں
- اپنی کسی بھی پریشانی کو لکھنے کے لیے دن کا کوئی وقت متعین کریں
- اگر آپ اہل محسوس کرتے ہیں تو اہل خانہ اور دوستوں کے ساتھ اپنی پریشانیوں پر تبادلہ خیال کریں
- یہ جاننے کے لیے کہ ایک اچھی نیند حاصل کرنے کے لیے کیا چیز آپ کی مدد کرتی ہے اور کیا نہیں ایک 'نیند ڈائری' ساتھ رکھیں
- سونے سے پہلے – کیفین والے مشروبات سے گریز کریں – جیسے چائے اور کافی
- سونے سے کم سے کم 2 گھنٹے پہلے – اسکرین سے گریز کریں – جیسے فون یا لیپ ٹاپ
- کوشش کریں کہ شام میں دیر سے ناشتہ یا بڑی مقدار میں کھانا نہ کھائیں
- اگر بستر پر جانے کے آدھے گھنٹے کے اندر آپ کو نیند نہیں آتی ہے، تو اٹھیں اور دوسرے کمرے میں آرام کریں تاوقتیکہ آپ دوبارہ تھکاوٹ محسوس کریں۔

	<p>اگر آپ دن کے دوران بہت تھکا ہوا محسوس کر رہے ہیں اور جاگتے رہنے کے لیے جد و جہد کر رہے ہیں، تو 30 منٹ کی 'پاور نیند' سے مدد مل سکتی ہے۔ اس سے آپ کی رات کی نیند متاثر نہیں ہونی چاہیے تاوقتیکہ یہ دن میں بہت دیر میں نہ ہو۔</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>تفریحی ورزشیں</p> <p>سانس لینے کی اور تفریحی ورزشیں آپ کی نیند کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہیں۔</p> <p>اپنی GP پریکٹس سے بات کریں اگر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آپ کی نیند کے مسائل بہتر نہیں ہو رہے ہیں • آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں
<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	<p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>