

English	Polish / Polski
<p>Long COVID: Muscle and joint pain</p> <p>You may experience pain after coronavirus (COVID-19), especially if you were in hospital or less active than usual as a result of the virus. Most pain should eventually go away, but sometimes it might carry on for longer. There are ways to manage pain that you may have after coronavirus.</p>	<p>Długi COVID: Bóle mięśni i stawów</p> <p>Po zakażeniu koronawirusem (COVID-19) mogą wystąpić bóle, zwłaszcza jeśli w wyniku choroby przebywałeś(-aś) w szpitalu lub byłeś(-aś) mniej aktywny(-a) niż zwykle. Choć ból powinien w większości ustąpić z czasem, to zdarza się, że utrzymuje się on dłużej. Istnieją pewne sposoby radzenia sobie z bólem występującym po zakażeniu koronawirusem.</p>
<p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none">• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later	<p>Co robić:</p> <ul style="list-style-type: none">• zaplanuj niezbędne czynności na każdy dzień, aby pomóc sobie w walce z bólem,• nie spiesz się – jeśli ból przeszkadza ci w wykonaniu zadania, możesz spróbować ponownie później,

- try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain
- take regular enjoyable exercise – even a small amount if you can, like going for a walk, will make you feel better and help keep your muscles and joints moving
- talk to others – such as family and friends – about pain you're experiencing and why you may need to do things differently at the moment
- do things you enjoy – this makes you feel good and can reduce pain
- speak to your community pharmacist for advice about pain management
- take prescribed medicine if advised by a healthcare professional

Speak to your GP practice if:

- your pain is affecting your day to day life

- spróbuj się odprężyć – choć może to być trudne, znalezienie czegoś, co cię odpręży, zmniejszy stres związany z bólem,
- regularnie uprawiaj przyjemne ćwiczenia fizyczne – nawet niewielka aktywność, o ile to możliwe, jak na przykład spacer, poprawi twoje samopoczucie i pomoże utrzymać mięśnie i stawy w ruchu,
- porozmawiaj z innymi – na przykład z rodziną i przyjaciółmi – o odczuwanym bólu oraz o tym, dlaczego w tej chwili możesz potrzebować inaczej wykonywać różne czynności,
- rób to, co sprawia ci przyjemność – poprawi to twoje samopoczucie i może zmniejszyć ból,
- zwróć się do lokalnego farmaceuty po poradę na temat leczenia bólu,
- przyjmuj leki przepisane ci przez pracownika służby zdrowia,

<ul style="list-style-type: none">• you're worried about your symptoms	Porozmawiaj z przychodnią swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli: <ul style="list-style-type: none">• ból negatywnie wpływa na twoje codzienne życie.• martwisz się swoimi objawami.
For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
October 2021	październik 2021 r.