

English

Your recovery

Recovery from coronavirus (COVID-19) can take time. The length of time will vary from person to person. The symptoms can also vary, so not everyone is affected in the same way. It's important not to compare yourself to others.

To improve your physical and mental health, it's important you:

- listen to your body
- prioritise sleep
- eat healthily
- balance activity and rest

Polish / Polski

Twój powrót do zdrowia

Powrót do zdrowia po zakażeniu koronawirusem (COVID-19) może wymagać czasu. Długość rekonwalescencji bywa różna w zależności od osoby. Pacjenci mogą mieć różne objawy, dlatego nie każdy będzie miał takie same trudności. Nie należy zatem porównywać się do innych osób.

Jeżeli zależy ci na poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego, ważne jest:

- słuchanie swego ciała,
- zadbanie przede wszystkim o sen,
- zdrowe odżywianie się,
- zachowanie równowagi między aktywnością a odpoczynkiem.

Things you can do for yourself

To help with your recovery, you should consider:

- setting realistic goals, if needed, with the help of your healthcare professional
- keeping a symptom diary
- having someone to contact if you're worried about your symptoms or need more support

There are lots of sources of advice and support. These include:

- support groups
- online forums and apps
- support from other services, including [social care](#), [housing](#), and [employment](#), and [advice about financial support](#)

You can find services near you using [Scotland's Service Directory](#).

Read about:

Co możesz zrobić dla siebie?

Jeśli chcesz pomóc sobie w powrocie do zdrowia, pomyśl o:

- wyznaczaniu sobie realistycznych celów – w razie potrzeby z pomocą pracownika służby zdrowia,
- prowadzeniu dzienniczka objawów,
- kimś, z kim możesz się skontaktować, jeśli będziesz martwił(a) się swoimi objawami lub potrzebował(a) więcej wsparcia.

Porady i wsparcie możesz uzyskać z wielu źródeł. Należą do nich:

- grupy wsparcia,
- fora internetowe i aplikacje,
- wsparcie ze strony innych służb, w tym porady dotyczące [opieki społecznej](#), [spraw mieszkaniowych](#) i [zatrudnienia](#) oraz [porady dotyczące pomocy finansowej](#).

Odpowiednie instytucje w okolicy możesz znaleźć, korzystając z

<ul style="list-style-type: none"> • eating well • sleeping well • keeping active 	<p>Scotland's Service Directory.</p> <p>Poczytaj na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdrowego odżywiania się, • dbania o dobry sen, • utrzymywania aktywności fizycznej.
<p>Who will be involved in my care?</p> <p>During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.</p> <p>You may be referred for more specialist advice or help with your rehabilitation and recovery. The team at your GP practice will work with you and arrange any referral to the right service in your local health board. This could include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • occupational therapy 	<p>Kto zapewni mi opiekę?</p> <p>Na przestrzeni czasu możesz spotkać się z wieloma specjalistami o różnych umiejętnościach. Pomogą ci oni w różnych aspektach twojego powrotu do zdrowia.</p> <p>Możesz zostać skierowany(-a) do specjalisty albo po pomoc w rehabilitacji i powrocie do zdrowia. Zespół w twojej przychodni lekarza rodzinnego (GP) skontaktuje się z tobą i skieruje cię do odpowiednich placówek działających w ramach lokalnej Health Board. Możesz otrzymać skierowanie między innymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • na terapię zajęciową,

- physiotherapy
- rehabilitation
- clinical psychology and psychiatry

Other specialists may be brought in depending on your specific symptoms, for example:

- a dietitian
- an eye specialist
- a speech and language therapist

- na fizjoterapię,
- na rehabilitację,
- do psychologa klinicznego lub psychiatry.

W zależności od konkretnych objawów w opiekę nad tobą mogą zostać zaangażowani także inni specjaliści, na przykład:

- dietetyk,
- specjalista chorób oczu,
- logopeda.

How will my care be planned?

Your healthcare professional should always talk about your care with you, so you can agree on it together.

Knowing the [right questions to ask](#) can make all the difference.

To work out what support you need and make a plan with you about your recovery, your healthcare professional will talk to you

Jak zostanie zaplanowana moja opieka?

Opiekujący się tobą pracownik służby zdrowia powinien zawsze omawiać z tobą proponowaną opiekę, abyście mogli wspólnie ją uzgodnić.

Bardzo pomocna może być świadomość, [jakie warto zadać pytania](#).

<p>about:</p> <ul style="list-style-type: none">• the overall impact of your symptoms on your life• how your symptoms may change or come and go• how you might need different levels of support at different times <p>Your healthcare professional may also talk with you about whether you need further appointments to check your progress and recovery.</p> <p>If your symptoms change, let your healthcare professional know. It could mean you need to be referred to a specialist or have more tests.</p>	<p>Aby ustalić, jakie wsparcie jest ci potrzebne oraz opracować plan powrotu do zdrowia, pracownik służby zdrowia porozmawia z tobą na temat:</p> <ul style="list-style-type: none">• ogólnego wpływu odczuwanych objawów na twoje życie,• zmian w objawach oraz kwestii ich pojawiania się i ustępowania w czasie,• konieczności korzystania z różnego poziomu wsparcia w różnych okresach. <p>Pracownik służby zdrowia może również porozmawiać z tobą o tym, czy potrzebne są kolejne wizyty w celu sprawdzenia postępów i powrotu do zdrowia.</p> <p>Jeśli objawy ulegną zmianie, należy poinformować o tym pracownika służby zdrowia. Może to oznaczać konieczność skierowania cię do specjalisty lub wykonania dodatkowych badań.</p>
---	---

Returning to work

The longer-term effects of coronavirus will be different for everyone. Some people may need time off work. Your return to work will depend on:

- how you're feeling
- the type of job you do
- the level of flexibility offered by your employer

It's important that you work with your employer to manage your return to work. Some people will need a phased return to work following recovery from coronavirus. A phased return means you gradually build up your hours and days at work.

Where available, take advice from your Occupational Health department or talk to your line manager.

When you return to work, you may find yourself feeling more tired. This is normal. During this time, it's important that you try and pace

Powrót do pracy

Długotrwałe skutki koronawirusa są inne u każdego pacjenta. Niektóre osoby mogą potrzebować zwolnienia chorobowego. Twój powrót do pracy będzie zależał od:

- twojego samopoczucia,
- rodzaju wykonywanej pracy,
- poziomu elastyczności oferowanego przez twojego pracodawcę.

Ważne jest działanie w porozumieniu z pracodawcą przy uzgadnianiu powrotu do pracy. Niektóre osoby po wyleczeniu zakażenia koronawirusem będą wymagały stopniowego powrotu do pracy. Stopniowy powrót oznacza sukcesywne zwiększanie liczby godzin i dni pracy.

Jeśli to możliwe, skorzystaj z porady działu Occupational Health (działu ds. medycyny pracy) lub porozmawiaj ze swoim

yourself both at work and at home.

Further information about returning to work:

- [Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers \(PDF, 2.1 MB\)](#)
- [Working Health Services Scotland](#)
- [Acas: COVID-19 advice for employers and employees](#)

przełożonym.

Po powrocie do pracy możesz odczuwać większe zmęczenie. To najzupełniej normalne. Ważne jest, abyś w tym czasie starał(a) się nieco zwolnić, zarówno w pracy, jak i w domu.

Dodatkowe informacje na temat powrotu do pracy:

- [Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers \(PDF, 2,1 MB\),](#)
- [Working Health Services Scotland,](#)
- [Acas: COVID-19 advice for employers and employees.](#)

Other support

If you're older or have a disability, you may be offered more support. This could include:

- a short term care package
- advance care planning
- support with looking after yourself

Money and caring responsibilities

You may be worried about your finances after having coronavirus.

You may have caring responsibilities. There are resources available to help:

- [Citizens Advice Scotland](#)
- [Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries](#)
- [Care Information Scotland](#)

Inne formy wsparcia

Jeśli jesteś osobą w podeszłym wieku lub masz niepełnosprawność, może ci zostać zaproponowane dodatkowe wsparcie. Może ono obejmować:

- program pomocy krótkoterminowej,
- planowanie przyszłej opieki,
- pomoc pielęgnacyjną.

Pieniądze i obowiązki opiekuńcze

Po przebyciu koronawirusa możesz obawiać się o swoje finanse. Mogą na tobie spoczywać obowiązki związane z opieką nad innymi osobami. Możesz skorzystać z szeregu dostępnych zasobów:

- [Citizens Advice Scotland](#),
- [Money Advice Scotland: Coronavirus – dealing with debt](#)

<p>Chest Heart & Stroke Advice Line</p> <p>Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line nurses provide confidential advice, support and information to help people living with long COVID, or their family members.</p> <p>To contact the Advice Line nurses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles) • email adviceline@chss.org.uk • text NURSE to 66777 	<p>and money worries,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Care Information Scotland. <p>Chest Heart & Stroke Advice Line</p> <p>Pielęgniarki z Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line zapewniają poufne porady, wsparcie i informacje, pomagając osobom z objawami długiego COVID lub członkom ich rodzin.</p> <p>Jak skontaktować się z pielęgniarkami Advice Line:</p> <ul style="list-style-type: none"> • telefonicznie pod numerem: 0808 801 0899 (bezpłatnie z telefonów stacjonarnych i komórkowych) • e-mailem: adviceline@chss.org.uk • wysyłając SMS o treści NURSE pod numer 66777
<p>For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>	<p>Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>
<p>January 2022</p>	<p>6 stycznia 2022 r.</p>

