

English	دري / Dari
<p><b>Long COVID: Fatigue</b></p> <p>During your recovery from any illness, including coronavirus (COVID-19), you may experience fatigue. Fatigue affects what you're able to do.</p> <p>As well as for moving around, you also use energy for:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• concentration</li><li>• attention</li><li>• problem solving</li><li>• talking</li><li>• making decisions</li></ul> <p>Fatigue means you have less physical, mental and emotional energy to do these daily activities.</p>	<p><b>کووید درازمدت: خستگی</b></p> <p>در جریان شفایابی از هر بیماری، از جمله ویروس کرونا، ممکن است دچار خستگی شوید. خستگی بر آنچه که قادر به انجام آن هستید تأثیر می گذارد.</p> <p>از انرژی برای حرکت و همچنان برای موارد ذیل استفاده می کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• تمرکز</li><li>• توجه</li><li>• حل مشکل</li><li>• صحبت کردن</li><li>• تصمیم گیری</li></ul> <p>خستگی به معنای اینست که شما انرژی جسمی، روحی و احساسی کمتری برای انجام این فعالیت های روزانه دارید.</p>

## Coping with fatigue

There are ways to help you manage fatigue.

### Conserving energy

During your recovery, you may wish to use your energy for things that are important to you. The Royal College of Occupational Therapists have advice on conserving energy. You can use the '3 Ps' to do daily tasks so you have more energy throughout the day:

- plan
- prioritise
- pace

[How to conserve energy](#)

### Plan your day and prioritise your activities

Try to break your day into small parts and set easy goals to begin with. Rest between activities and only do what you feel able to do.

## مبارزه با خستگی

راه هایی وجود دارند که در کنترل خستگی شما را کمک می کند.

### صرفه جویی در مصرف انرژی

در جریان شفایابی، ممکن بخواهید از انرژی خود برای کارهای که برای تان مهم اند استفاده کنید. کالج سلطنتی درمانشناسان شغلی ( Royal College of Occupational Therapists) در زمینه صرفه جویی در مصرف انرژی مشوره هایی ارائه می کنند. برای انجام کارهای روزانه می توانید از طرز العمل '3 Ps' استفاده کنید تا در طول روز انرژی بیشتری داشته باشید:

- پلان
- اولویت بندی
- اقدام

[چگونه در مصرف انرژی صرفه جویی کنیم](#)

برای روز خود برنامه ریزی نموده و فعالیت های خود را اولویت بندی کنید

You can keep a daily activity diary, where you write down each activity you've completed. This lets you track your energy levels and avoid activities that cause setbacks.

Remember to include mental and emotional activities in your activity diary. This can help you plan ahead and prioritise what is important to you.

### **Pace yourself**

Try to avoid doing lots of things one day and then nothing the next few days. Instead, pace yourself and spread out what you're doing during the week. It's normal for your energy levels to be different on different days.

If you feel more tired and unwell when you try to build up your activity, do not keep increasing it. Instead, work with what you're able to do without increasing your fatigue.

### **Move around**

کوشش کنید روز خود را به قسمت های کوچک تقسیم نموده و برای شروع اهداف ساده ای تعیین کنید. بین فعالیت ها استراحت کنید و فقط کاری را انجام دهید که احساس می کنید می توانید انجام دهید.

می توانید یک کتابچه یادداشت روزانه با خود بگیرید و در آن هر فعالیتی را که انجام داده اید یادداشت کنید. این شما را قادر می سازد میزان انرژی خود را پیگیری کرده و از فعالیت هایی که باعث عقب ماندگی شما می شوند اجتناب کنید.

به یاد داشته باشید که فعالیت های ذهنی و عاطفی را در کتابچه فعالیت خود قرار دهید. این می تواند به شما کمک کند تا از قبل برنامه ریزی کرده و آنچه برای شما مهم است را اولویت بندی کنید.

### **تمام کارها را به یکبارگی انجام ندهید**

از انجام دادن تمام کارها به یکبارگی و بیکار ماندن در بقیه روزها، خودداری کنید. در عوض، تمام کارها را به یکبارگی انجام ندهید و در طول هفته کارها را تقسیم کنید. طبیعی است که میزان انرژی شما در روزهای مختلف متفاوت باشد.

اگر هنگام تلاش برای تقویت فعالیت خود احساس خستگی و نبد حالی بیشتری می کنید، آن را ادامه ندهید. در عوض، کاری که قادر به انجام آن هستید بدون اینکه خستگی تان افزایش یابد، انجام دهید.

<p>It's important to avoid sitting in one position for too long. Get up each hour to have a stretch or get a glass of water.</p> <p>Remember to use any walking aids you need.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your fatigue is not improving</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your fatigue is not improving</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p><b>تحرک داشته باشید</b></p> <p>مهم است که از نشستن طولانی مدت در یک حالت خودداری کنید. هر ساعت بلند شوید و حرکات کششی انجام دهید یا یک گلاس آب بنوشید.</p> <p>به یاد داشته باشید که از هر وسیله کمکی که برای پیاده روی نیاز دارید استفاده کنید.</p> <p>با داکتر عمومی (GP) خود صحبت کنید، در صورتیکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خستگی شما بهبود نیابد</li> <li>• نگران علایم خود باشید</li> </ul> <p>با داکتر عمومی (GP) خود صحبت کنید، در صورتیکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خستگی شما بهبود نیابد</li> <li>• نگران علایم خود باشید</li> </ul>
<p>For more information in Dari go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a></p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a> مراجعه کنید</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>

