

## 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

### 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

## Romanian / Română

### Recuperarea dv.

Recuperarea după coronavirus (COVID-19) poate fi de durată. Durata va varia de la o persoană la alta. Simptomele pot varia și ele, prin urmare nu toată lumea este afectată în același mod. Este important să nu vă comparați cu ceilalți.

Pentru a vă îmbunătăți sănătatea fizică și psihică, este important:

- să vă ascultați corpul
- somnul să fie prioritar
- să mâncați sănătos
- să echilibrați activitatea cu odihna

### Lucruri pe care le puteți face pentru dv.

Pentru a vă ajuta la recuperare, ar trebui să luați în considerare:

- să stabiliți obiective realiste, dacă este necesar, cu ajutorul cadrului medical care se ocupă de dv.

- 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:

- [eating well](#)
- [sleeping well](#)
- [keeping active](#)

**Who will be involved in my care?**

- să țineți un jurnal al simptomelor
- să aveți o persoană pe care să o contactați dacă vă faceți griji în privința simptomelor dv. sau dacă aveți nevoie de mai mult sprijin

Există o mulțime de surse de consiliere și sprijin. Acestea includ:

- grupuri de sprijin
- forumuri și aplicații online
- sprijin din partea altor servicii, inclusiv [asistență socială](#), [locuință](#) și [angajare](#) și [recomandări privind sprijinul financiar](#)

Puteți găsi servicii în apropierea dv. utilizând [Scotland's Service Directory](#).

Citiți despre:

- [cum să mâncați bine](#)
- [cum să dormiți bine](#)
- [cum să vă mențineți activ\(ă\)](#)

**Cine se va implica în îngrijirea mea?**

During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.

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:

- occupational therapy
- physiotherapy
- rehabilitation
- clinical psychology and psychiatry

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

- a dietitian
- an eye specialist

Pe parcurs, este posibil să cunoașteți o serie de cadre medicale cu diverse specializări. Ele vă vor ajuta cu diferite aspecte ale recuperării dv.

Este posibil să fiți trimis(ă) la un specialist pentru mai multe recomandări sau ajutor pentru reabilitarea și recuperarea dv. Echipa de la cabinetul GP-ului dv. va colabora cu dv. și va face aranjamentele necesare pentru a vă trimite la serviciul potrivit în consiliul dv. medical local. Acesta ar putea include:

- terapie ocupațională
- fizioterapie
- reabilitare
- psihologie și psihiatrie clinică

Pot fi contactați și alți specialiști în funcție de simptomele dv., de exemplu:

- un dietetician
- un oftalmolog

- a speech and language therapist

- un logoped

## 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 about:

- 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

Your healthcare professional may also talk with you about whether you need further appointments to check your progress and recovery.

## Cum îmi va fi planificată îngrijirea?

Ar trebui să discutați întotdeauna cu cadrul medical care se ocupă de dv., astfel încât să puteți decide împreună în privința îngrijirii dv.

Este foarte important să știți să adresați [întrebările potrivite](#).

Pentru a afla tipul de asistență de care aveți nevoie și pentru a face un plan împreună cu dv. privind recuperarea, cadrul medical va discuta cu dv. despre:

- impactul general al simptomelor asupra vieții dv.
- faptul că simptomele dv. se pot schimba sau pot apărea și dispărea
- faptul că ați putea avea nevoie de diferite niveluri de asistență în momente diferite

<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>De asemenea, cadrul medical care se ocupă de dv. poate discuta cu dv. dacă aveți nevoie de programări suplimentare pentru a vă verifica progresul și recuperarea.</p> <p>Dacă simptomele dv. se modifică, informați cadrul medical care se ocupă de dv. Aceasta ar putea însemna că trebuie să fiți consultat(ă) de un specialist sau să faceți mai multe teste.</p>
<p><b>Returning to work</b></p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• how you're feeling</li> <li>• the type of job you do</li> <li>• the level of flexibility offered by your employer</li> </ul> <p>It's important that you work with your employer to manage your return to work. Some people will need a phased return to work</p>	<p><b>Revenirea la serviciu</b></p> <p>Efectele pe termen lung ale coronavirusului vor fi diferite pentru fiecare. Unele persoane ar putea simți nevoia să stea acasă. Revenirea la serviciu va depinde de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cum vă simțiți</li> <li>• tipul de activitate pe care o efectuați</li> <li>• nivelul de flexibilitate oferit de angajatorul dv.</li> </ul> <p>Este important să colaborați cu angajatorul dv. pentru a vă organiza revenirea la serviciu. Unele persoane vor avea nevoie de o revenire treptată la serviciu în urma recuperării după coronavirus. O revenire</p>

<p>following recovery from coronavirus. A phased return means you gradually build up your hours and days at work.</p> <p>Where available, take advice from your Occupational Health department or talk to your line manager.</p> <p>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 yourself both at work and at home.</p> <p>Further information about returning to work:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB)</a></li><li>• <a href="#">Working Health Services Scotland</a></li><li>• <a href="#">Acas: COVID-19 advice for employers and employees</a></li></ul>	<p>treptată înseamnă să creșteți treptat numărul de ore și de zile la serviciu.</p> <p>Solicitați recomandări de la departamentul Occupational Health (medicina muncii), dacă există în unitatea dv., sau discutați cu șeful direct.</p> <p>Când reveniți la serviciu, este posibil să vă simțiți mai obosit(ă). Acest lucru este normal. În această perioadă, este important să încercați să vă stabiliți un ritm propriu atât la serviciu, cât și acasă.</p> <p>Mai multe informații despre revenirea la serviciu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB)</a></li><li>• <a href="#">Working Health Services Scotland</a></li><li>• <a href="#">Acas: Recomandări privind COVID-19 pentru angajatori și angajați</a></li></ul>
--	---

<p><b>Other support</b></p> <p>If you're older or have a disability, you may be offered more support. This could include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a short term care package</li> <li>• advance care planning</li> <li>• support with looking after yourself</li> </ul>	<p><b>Alte tipuri de asistență</b></p> <p>Dacă sunteți o persoană în vârstă sau aveți o dizabilitate, vi se poate oferi mai multă asistență. Aceasta ar putea include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un pachet de îngrijire pe termen scurt</li> <li>• planificarea dinainte a îngrijirii</li> <li>• asistență pentru a vă îngriji</li> </ul>
<p><b>Money and caring responsibilities</b></p> <p>You may be worried about your finances after having coronavirus. You may have caring responsibilities. There are resources available to help:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Citizens Advice Scotland</a></li> <li>• <a href="#">Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries</a></li> <li>• <a href="#">Care Information Scotland</a></li> </ul>	<p><b>Responsabilități financiare și de îngrijire</b></p> <p>Este posibil să vă faceți griji în privința finanțelor dv. după ce ați avut coronavirus. Este posibil să aveți responsabilități de îngrijire. Există resurse disponibile pentru a ajuta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Citizens Advice Scotland</a></li> <li>• <a href="#">Money Advice Scotland: Coronavirus - rezolvarea problemelor legate de datorii și de bani</a></li> <li>• <a href="#">Care Information Scotland</a></li> </ul>

<p><b>Chest Heart &amp; Stroke Advice Line</b></p> <p>Chest Heart &amp; 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"> <li>• phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)</li> <li>• email <a href="mailto:adviceline@chss.org.uk">adviceline@chss.org.uk</a></li> <li>• text NURSE to 66777</li> </ul>	<p><b>Chest Heart &amp; Stroke Advice Line</b></p> <p>Asistentele de la Advice Line (linia de asistență) de la Chest Heart &amp; Stroke Scotland oferă confidențial indicații, sprijin și informații pentru a ajuta persoanele care suferă de COVID prelungit sau membrii familiilor acestora.</p> <p>Pentru a contacta asistentele de la Advice Line:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sunați la numărul 0808 801 0899 (gratuit de la telefoane fixe și mobile)</li> <li>• trimiteți un e-mail la <a href="mailto:adviceline@chss.org.uk">adviceline@chss.org.uk</a></li> <li>• trimiteți mesajul NURSE la numărul 66777</li> </ul>
<p>For more information in Romanian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian">www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian</a></p>	<p>Pentru mai multe informații în limba română, accesați <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian">www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>6 ianuarie 2022</p>