

English	Українська (Ukrainian)
<p data-bbox="190 406 560 470">Your recovery</p> <p data-bbox="190 494 1160 710">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.</p> <p data-bbox="190 750 1086 798">To improve your physical and mental health, it's important you:</p> <ul data-bbox="246 837 649 1109" style="list-style-type: none">• listen to your body• prioritise sleep• eat healthily• balance activity and rest	<p data-bbox="1160 406 1590 470">Ваше одужання</p> <p data-bbox="1160 494 2143 710">Одужання від коронавірусу (COVID-19) може тривати певний час. Тривалість одужання може також різнитися у різних людей. Симптоми також можуть відрізнятися, тому не всі хворіють однаково. Важливо не порівнювати себе з іншими.</p> <p data-bbox="1160 750 2083 798">Щоб покращити своє фізичне та психічне здоров'я, важливо:</p> <ul data-bbox="1209 837 2027 1109" style="list-style-type: none">• прислухатися до свого тіла• пріоритезувати сон• їсти здорову їжу• утримувати баланс між активністю та відпочинком

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:

Що ви можете зробити для себе

Для того, щоб швидше одужати, ви повинні:

- ставити реалістичні цілі, якщо потрібно, із залученням медичного працівника
- вести щоденник симптомів
- мати людину, з якою можна зв'язатися, якщо вас турбують симптоми або вам потрібна додаткова підтримка

Є багато джерел порад і підтримки. Це:

- групи підтримки
- онлайн форуми й застосунки
- підтримка інших служб, зокрема, [соціальних служб](#), [комунальних служб](#) і [служб зайнятості](#), а також [поради щодо фінансової підтримки](#)

<ul style="list-style-type: none"> • eating well • sleeping well • keeping active 	<p>Ви можете знайти служби, що розташовані поблизу, за допомогою Каталогу служб Шотландії (Scotland's Service Directory).</p> <p>Прочитайте про:</p> <ul style="list-style-type: none"> • збалансоване харчування • повноцінний сон • ведення активного образу життя
<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>	<p>Хто буде залучений до надання допомоги?</p> <p>Протягом періоду одужання ви можете звернутися до різних вузьких спеціалістів. Вони допоможуть вам з різними аспектами вашого одужання.</p> <p>Вас можуть направити на додаткову консультацію спеціаліста або на реабілітацію та відновлення. Працівники GP Practice (клініки сімейних лікарів) працюватимуть з вами й направлять</p>

- 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
- a speech and language therapist

вас в потрібну службу місцевого департаменту служби охорони здоров'я. Це може бути:

- ерготерапія
- фізіотерапія
- реабілітація
- клінічна психологія та психіатрія

Можуть бути залучені й інші спеціалісти, в залежності від ваших конкретних симптомів, наприклад:

- дієтолог
- офтальмолог
- логопед

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.

Як буде плануватися надання мені медичної допомоги?

Ваш медичний працівник повинен завжди обговорювати з вами вашу медичну допомогу, щоб ви могли узгодити це питання разом.

Якщо ви будете знати [правильні запитання, які треба поставити](#), це може змінити ситуацію на краще.

Щоб зрозуміти, яка підтримка вам потрібна, і скласти план вашого одужання, ваш медичний працівник поговорить з вами про:

- загальний вплив ваших симптомів на ваше життя
- те, як ваші симптоми можуть змінитися або то зникати, то з'являтися
- те, що в певні моменти вам можуть знадобитися різні рівні підтримки

<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>Ваш лікар може також обговорити з вами, чи потрібно вам і надалі приходити на прийом, щоб перевірити, чи йдете ви на поправку.</p> <p>Якщо ваші симптоми змінюються, повідомте про це медичного працівника. Це може означати, що вас потрібно направити до спеціаліста або вам потрібно здати аналізи.</p>
<p>Returning to work</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"> • how you're feeling • the type of job you do • the level of flexibility offered by your employer <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>Повернення до роботи</p> <p>Довгострокові наслідки коронавірусу для кожного будуть різними. Деяким людям може знадобитися відпустка. Ваше повернення до роботи залежатиме від:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вашого самопочуття • роботи, яку ви виконуєте • рівня гнучкості, який пропонує ваш працедавець <p>Важливо, щоб ви співпрацювали з працедавцем щодо вашого повернення до роботи. Деяким людям знадобиться поетапне</p>

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 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](#)

повернення до роботи після одужання від коронавірусу.

Поетапне повернення означає, що ви поступово збільшуєте кількість робочих годин і днів.

Якщо це можливо, скористайтеся порадою свого відділу охорони праці (Occupational Health department) або поговоріть зі своїм лінійним керівником.

Повернувшись до роботи, ви можете швидше втомлюватися. Це нормально. Протягом цього часу важливо, щоб ви намагалися утримувати власний темп як на роботі, так і вдома.

Додаткова інформація про повернення до роботи:

- [Society of Occupational Medicine: COVID-19 Посібник із повернення на роботу працівників після одужання \(Return to work guide for recovering workers\) \(PDF, 2.1 MB\)](#)

	<ul style="list-style-type: none"> • Служба Шотландії з питань охорони здоров'я для самозайнятих і зайнятих працівників (Working Health Services Scotland) • Acas: Поради щодо COVID-19 для працедавців і працівників (COVID-19 advice for employers and employees)
<p>Other support</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"> • a short term care package • advance care planning • support with looking after yourself 	<p>Інша підтримка</p> <p>Якщо ви є літньою людиною або у вас є інвалідність, вам може бути запропонована додаткова підтримка. Це може бути:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пакет короткострокової медичної допомоги • попереднє планування медичної допомоги • підтримка в догляді за собою
<p>Money and caring responsibilities</p>	<p>Гроші та обов'язки щодо догляду</p>

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](#)

Імовірно, ви хвилюєтеся про свій фінансовий стан після коронавірусу. У вас можуть бути обов'язки щодо догляду за кимось. Нижче наведено ресурси, які можуть стати в пригоді:

- [Citizens Advice Scotland](#)
- [Money Advice Scotland: Коронавірус — сплата боргів і фінансові проблеми](#)
- [Care Information Scotland](#)

Chest Heart & Stroke Advice Line

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.

To contact the Advice Line nurses:

- phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)
- email adviceline@chss.org.uk
- text NURSE to 66777

For more information in Ukrainian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian

Телефонна лінія Chest Heart & Stroke Advice Line

Медсестри консультаційної лінії Chest Heart & Stroke Scotland Advice Line надають конфіденційні поради, підтримку та інформацію, щоб допомогти людям, які страждають від лонгковіду, або членам їхніх сімей.

Щоб звернутися до медсестер консультаційної лінії Advice Line:

- зателефонуйте за номером 0808 801 0899 (безкоштовно з міських і мобільних телефонів)
- напишіть електронного листа на адресу adviceline@chss.org.uk
- відправте смс NURSE на номер 66777

Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням:

www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian

January 2022

Січень 2022-го року