

<b>English</b>	<b>Українська (Ukrainian)</b>
<p data-bbox="203 416 741 469"><b>Long COVID: Fatigue</b></p> <p data-bbox="203 507 1088 651">During your recovery from any illness, including coronavirus (COVID-19), you may experience fatigue. Fatigue affects what you're able to do.</p> <p data-bbox="203 705 976 738">As well as for moving around, you also use energy for:</p> <ul data-bbox="253 794 546 1123" style="list-style-type: none"><li>• concentration</li><li>• attention</li><li>• problem solving</li><li>• talking</li><li>• making decisions</li></ul> <p data-bbox="203 1177 1066 1265">Fatigue means you have less physical, mental and emotional energy to do these daily activities.</p>	<p data-bbox="1171 416 1637 469"><b>Лонгковід: Втома</b></p> <p data-bbox="1171 507 2107 651">Під час одужання від будь-якої хвороби, зокрема коронавірусу (COVID-19), ви можете відчувати втому. Втома впливає на те, що ви здатні зробити.</p> <p data-bbox="1171 705 2063 793">Окрім здатності рухатися, ви також використовуєте енергію для:</p> <ul data-bbox="1220 849 1585 1177" style="list-style-type: none"><li>• концентрації</li><li>• уваги</li><li>• розв'язання проблем</li><li>• розмови</li><li>• прийняття рішень</li></ul> <p data-bbox="1171 1232 2007 1319">Втома означає, що у вас менше фізичної, розумової та емоційної енергії щоденно виконувати ці дії.</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](#)

## Як подолати втому

Є багато способів подолання втоми.

### Збереження енергії

Під час одужання ви, можливо, захочете використати свою енергію на речі, важливі для вас. Королівський коледж ерготерапевтів розробив поради щодо збереження енергії. Ви можете дотримуватися підходу, що складається з 3 кроків, щоб мати більше енергії протягом дня:

- плануйте
- пріоритетизуйте
- оберіть свій темп

[Як зберегти енергію](#)

**Plan your day and prioritise your activities**

**Плануйте свій день й розставляйте пріоритети**

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Remember to include mental and emotional activities in your activity diary. This can help you plan ahead and prioritise what is important to you.</p>	<p>Постарайтеся розбити свій день на невеликі частини й для початку ставте легкі цілі. Відпочивайте між завданнями й робіть лише те, що можете.</p> <p>Ви можете вести щоденник активності, куди записувати кожну виконану роботу. Це дозволяє відстежувати рівень енергії та уникати невдач і зволікань.</p> <p>Не забувайте записувати розумову та емоційну діяльність у свій щоденник активності. Це може допомогти вам спланувати наперед і розставити пріоритети, що саме важливо для вас.</p>
<p><b>Pace yourself</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Оберіть свій темп</b></p> <p>Намагайтеся не робити багато речей за один день, а потім нічого не робити протягом наступних декількох днів. Замість цього стежте за тим, що ви робите протягом тижня. Це нормально, коли рівень енергії в різні дні різний.</p>

<p>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.</p>	<p>Якщо ви відчуваєте більшу втому і нездужання, коли намагаєтеся збільшити свою активність, зупиніться. Замість цього робіть те, що можете, не збільшуючи свою втому.</p>
<p><b>Move around</b></p> <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><b>Рухайтеся</b></p> <p>Важливо не сидіти в одній позі занадто довго. Вставайте щогодини, щоб розтягнутися або випити склянку води.</p> <p>Не забувайте використовувати будь-які засоби для ходьби, які вам потрібні.</p> <p>Зверніться у вашу GP Practice (клініку сімейних лікарів), якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ваша втома не проходить</li> <li>• вас непокоять ваші симптоми</li> </ul>

<p>For more information in Ukrainian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>	<p>Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>
<p>October 2021</p>	<p>Жовтень 2021-го року</p>