

| English  | Українська (Ukrainian)  |
|--|---|
| <p><b>Long COVID: Muscle and joint pain</b></p> <p>You may experience pain after coronavirus (COVID-19), especially if you were in hospital or less active than usual as a result of the virus. Most pain should eventually go away, but sometimes it might carry on for longer. There are ways to manage pain that you may have after coronavirus.</p>      | <p><b>Лонгковід: Біль у м'язах та суглобах</b></p> <p>Ви можете відчувати біль після коронавірусу (COVID-19), особливо якщо ви були в лікарні або були менш активні, ніж зазвичай, через вірус. Більшість болю повинно з часом зникнути, але іноді він може тривати довше. Є способи впоратися з болем, який може виникнути після коронавірусу.</p> |
| <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain</li><li>• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later</li><li>• try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain</li></ul> | <p>Що робити:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• плануйте речі, які вам потрібно робити щодня – це допоможе вам усвідомлювати свій біль</li><li>• розраховуйте свої сили — якщо біль заважає вам виконати завдання, спробуйте пізніше</li></ul>  |

- take regular enjoyable exercise – even a small amount if you can, like going for a walk, will make you feel better and help keep your muscles and joints moving
- talk to others – such as family and friends – about pain you're experiencing and why you may need to do things differently at the moment
- do things you enjoy – this makes you feel good and can reduce pain
- speak to your community pharmacist for advice about pain management
- take prescribed medicine if advised by a healthcare professional

Speak to your GP practice if:

- your pain is affecting your day to day life
- you're worried about your symptoms

- спробуйте розслабитися — це може бути важко, але знайдіть щось, що розслабляє: це зменшить стрес від болю
- регулярно виконуйте фізичні вправи, які вам подобаються — навіть незначні, якщо можете, наприклад, гуляйте; це покращить ваше самопочуття та допоможе підтримувати рухливість ваших м'язів і суглобів
- розмовляйте з іншими, наприклад, з родиною та друзями, про біль, який ви відчуваєте, і про те, чому зараз вам, можливо, потрібно робити речі інакше
- робіть речі, від яких отримуєте задоволення — це піднімає вам настрій і може зменшити біль
- зверніться до вашого місцевого фармацевта за порадою щодо контролювання болю
- приймайте ліки, якщо вони рекомендовані лікарем

Зверніться в вашу GP Practice (клініку сімейних лікарів), якщо:

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>• ваш біль впливає на ваше щоденне життя</li><li>• вас непокоять ваші симптоми</li></ul>   |
| For more information in Ukrainian go to<br><a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a> | Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням:<br><a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a> |
| October 2021  | Жовтень 2021-го року   |