

<b>English</b>	<b>Slovak / slovenčina</b>
<p data-bbox="203 411 741 469"><b>Long COVID: Fatigue</b></p> <p data-bbox="203 504 1088 647">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="203 703 976 735">As well as for moving around, you also use energy for:</p> <ul data-bbox="253 794 546 1121" 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 1070 1265">Fatigue means you have less physical, mental and emotional energy to do these daily activities.</p>	<p data-bbox="1171 411 1798 469"><b>Dlhodobý COVID: Únava</b></p> <p data-bbox="1171 504 2074 647">Počas zotavovania z akejkoľvek choroby vrátane koronavírusu (COVID-19) môžete pociťovať únavu. Únava ovplyvňuje, čo ste schopní urobiť.</p> <p data-bbox="1171 703 1771 735">Okrem pohybu vynakladáte energiu aj na:</p> <ul data-bbox="1220 794 1543 1121" style="list-style-type: none"><li>• sústredenie sa</li><li>• pozornosť</li><li>• riešenie problémov</li><li>• rozprávanie</li><li>• rozhodovanie sa</li></ul> <p data-bbox="1171 1177 2056 1265">Únava znamená, že máte menej fyzickej, duševnej a emočnej energie na tieto každodenné činnosti.</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.

## **Zvládanie únavy**

Existujú spôsoby, ako lepšie zvládať únavu.

### **Šetrenie energiou**

Počas zotavovania vynakladajte svoju energiu radšej len na to, čo je pre vás dôležité. Fakulta Royal College of Occupational Therapists radí, ako šetriť energiou. Ak budete pri svojich každodenných úlohách uplatňovať pravidlo „3P“, budete mať počas dňa viac energie:

- plan – plánujte
- prioritise – určujte si priority
- pace – šetrite sa

[Ako šetriť energiou](#)

### **Naplánujte si deň a určite si prioritné činnosti**

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**

Skúste si rozdeliť deň na malé časti a na začiatok si stanovte jednoduché ciele. Medzi jednotlivými činnosťami oddychujte a urobte len toľko, koľko vládzete.

Veďte si denník činností, do ktorého si zapíšete každú činnosť, ktorú ste vykonali. Môžete tak sledovať, koľko máte energie a vyhýbať sa činnostiam, ktoré opätovne zhoršia váš stav.

Nezabudnite si do svojho denníka činností zapisovať aj svoje duševné a emočné činnosti. Pomôže vám to vopred plánovať činnosti a uprednostňovať to, čo je pre vás dôležité.

### **Šetrite sa**

Nerobte jeden deň veľa a nasledujúcich pár dní nič. Namiesto toho sa šetrite a svoje činnosti si rozložte na celý týždeň. Je normálne, že každý deň máte inú hladinu energie.

Ak sa cítite unavenejšie a horšie, keď sa usilujete zintenzívniť svoju činnosť, nest'ažujte si ju. Namiesto toho robte, koľko vládzete, bez toho, aby ste boli ešte unavenejší.

<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>Hýbte sa</b></p> <p>Je dôležité nesediť príliš dlho v jednej polohe. Každú hodinu vstaňte a natiahnite sa alebo si dajte pohár vody.</p> <p>Ak potrebujete, používajte pomôcky na chodenie.</p> <p>Poradte sa so svojím GP, ak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sa únava nezlepšuje</li> <li>• vás príznaky znepokojujú</li> </ul> <p>Poradte sa so svojím GP, ak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sa únava nezlepšuje</li> <li>• vás príznaky znepokojujú</li> </ul>
<p>For more information in Slovak go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak">www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak</a></p>	<p>Viac informácií v slovenčine nájdete na adrese <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak">www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak</a></p>
<p>October 2021</p>	<p>október 2021</p>