

English	Slovak / slovenčina
<p>Long COVID: Muscle and joint pain</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>Dlhodobý COVID: Bolesť svalov a kĺbov</p> <p>Po koronavíruse (COVID-19) môžete pociťovať bolesť, najmä ak ste boli v nemocnici alebo ste v dôsledku vírusu menej aktívni než zvyčajne. Bolesť nakoniec väčšinou prejde, no niekedy môže pretrvávajúť dlhšie. Ak pociťujete bolesť po prekonaní koronavírusu, existujú spôsoby, ako ju zvládnuť.</p>
<p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none">• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later• try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain	<p>Čo robiť:</p> <ul style="list-style-type: none">• plánujte si, čo máte každý deň urobiť, aby ste bolesť zvládali• šetrite sa – ak vám bolesť bráni v plnení úloh, vráťte sa k nim neskôr• snažte sa uvoľniť – môže to byť ťažké, no ak nájdete niečo, pri čom sa uvoľníte, zmiernite stres z bolesti

- 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

- pravidelne sa venujte pohybu, ktorý vás baví – pre lepší pocit a udržiavanie pohyblivosti svalov a kĺbov stačí krátka aktivita, napríklad prechádzka
- rozprávajte sa s ostatnými – napríklad s rodinou a priateľmi – o bolesti, ktorú pociťujete, a vysvetlite, že momentálne musíte robiť zmeny
- robte veci, ktoré vás bavia – budete sa cítiť dobre a zmiernite bolesť
- poraďte sa so svojím miestnym lekárnikom o zvládaní bolesti
- ak vám to odporučí zdravotný pracovník, berte predpísané lieky

Poradte sa so svojím GP, ak:

- má bolesť vplyv na váš každodenný život
- vás príznaky znepokojujú

<p>For more information in Slovak go to www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak</p>	<p>Viac informácií v slovenčine nájdete na adrese www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak</p>
<p>October 2021</p>	<p>október 2021</p>