

English	Slovak / slovenčina
<p>Long COVID: Sleep problems</p> <p>During any illness it's common to sleep more as your body fights the infection. While you're recovering, it's also common to have disturbed sleep patterns. You may struggle to get back into a good routine.</p>	<p>Dlhodobý COVID: Problémy so spánkom</p> <p>Počas každej choroby je bežné, že dlhšie spíte, pretože vaše telo bojuje s infekciou. Takisto je bežné, že počas zotavovania máte narušený spánkový režim. Môžete mať ťažkosti s obnovením správneho režimu.</p>
<p>Improving your sleeping pattern</p> <p>There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none">• have a comfortable bedroom temperature• make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help• take time to relax later in the evening	<p>Ako zlepšiť spánkový režim</p> <p>Existuje niekoľko spôsobov, ako znova dosiahnuť lepší spánkový režim.</p> <p>Čo robiť:</p> <ul style="list-style-type: none">• udržiavajte v spálni príjemnú teplotu• zatemnite spálňu, napríklad pomocou zatemňovacích závesov

- get ready for bed at the same time each night
- try to get up at roughly the same time every day
- set aside time during the day to write down any worries you have
- discuss your worries with family and friends if you feel able
- keep a 'sleep diary' to help you work out what helps and what doesn't help you get a good night's sleep
- avoid caffeinated drinks – like tea and coffee – before bed
- avoid screens – like phones or laptops – for at least 2 hours before bed
- try not to snack or eat a large meal late in the evening

If you can't get to sleep within half an hour of going to bed, get up and relax in another room until you feel tired again.

If you're feeling very tired during the day and are struggling to stay awake, a 30 minute 'power nap' can help. It shouldn't affect your sleep at night as long as it's not too late in the day.

- večer si vyčleňte čas na oddych
- choďte spať každú noc v rovnakom čase
- snažte sa vstávať každý deň približne v rovnakom čase
- vyčleňte si počas dňa čas na to, aby ste si zapísali prípadné starosti
- porozprávajte sa o svojich starostiach s rodinou a priateľmi, ak na to máte chuť
- píšete si „spánkový denník“, aby ste zistili, čo vám pomáha na dobrý spánok a čo nie
- pred spaním sa vyhýbajte kofeínovým nápojom, ako sú čaj a káva
- vyhýbajte sa obrazovkám, napríklad mobilu alebo laptopu, najmenej 2 hodiny pred spaním
- neskoro večer sa vyhýbajte maškrtám alebo veľkým jedlám

Ak nemôžete zaspať do polhodiny, odkedy ste si ľahli, vstaňte a oddychujte v inej miestnosti, až kým sa znovu necítite unavení.

	<p>Ak sa počas dňa cítite veľmi unavení a nedokážete zostať bdiť, pomôže vám 30 minútové zdriemnutie, aby ste načerpali energiu. Pokiaľ si nezdríemnete príliš neskoro, nemalo by to narušiť nočný spánok.</p>
<p>Relaxation exercises</p> <p>Breathing and relaxation exercises can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your sleep problems are not improving • you're worried about your symptoms 	<p>Cvičenia na uvoľnenie</p> <p>Dychové cvičenia a cvičenia na uvoľnenie môžu zlepšiť váš spánok.</p> <p>Poradte sa so svojím GP, ak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sa vaše problémy nezlepšujú • 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>