

English

Your recovery

Recovery from coronavirus (COVID-19) can take time. The length of time will vary from person to person. The symptoms can also vary, so not everyone is affected in the same way. It's important not to compare yourself to others.

To improve your physical and mental health, it's important you:

- listen to your body
- prioritise sleep
- eat healthily
- balance activity and rest

Things you can do for yourself

To help with your recovery, you should consider:

- setting realistic goals, if needed, with the help of your healthcare professional

Slovak / slovenčina

Zotavovanie

Zotavenie sa z koronavírusu (COVID-19) môže určitý čas trvať. Doba zotavovania sa u každého líši. Takisto sa líšia príznaky, takže ochorenie nepostihuje všetkých rovnako. Je dôležité neporovnávať sa s inými.

Aby ste zlepšili svoje fyzické a duševné zdravie, treba:

- počúvať svoje telo
- veľa spať
- zdravo jesť
- vyvažovať aktivitu a oddych

Čo môžete pre seba urobiť

Pre rýchlejšie zotavenie by ste si mali:

- stanovovať realistické ciele, v prípade potreby s pomocou lekára
- viesť denník príznakov

- keeping a symptom diary
- having someone to contact if you're worried about your symptoms or need more support

There are lots of sources of advice and support. These include:

- support groups
- online forums and apps
- support from other services, including [social care](#), [housing](#), and [employment](#), and [advice about financial support](#)

You can find services near you using [Scotland's Service Directory](#).

Read about:

- [eating well](#)
- [sleeping well](#)
- [keeping active](#)

Who will be involved in my care?

- nájsť osobu, ktorú budete kontaktovať, ak vás budú vaše príznaky znepokojsť alebo budete potrebovať väčšiu pomoc

Existuje množstvo zdrojov poradenstva a pomoci. Patria medzi ne:

- podporné skupiny
- online fóra a aplikácie
- podpora iných služieb, medzi ktoré patria [sociálna starostlivosť](#), [bývanie](#) a [služby zamestnanosti](#) a [poradenstvo týkajúce sa finančnej podpory](#)

Služby vo vašom okolí nájdete v adresári [Scotland's Service Directory](#).

Prečítajte si viac o tom, ako:

- [zdravo jesť](#)
- [dobre spať](#)
- [zostať aktívny](#)

Kto sa bude na starostlivosti podieľať ?

During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.

You may be referred for more specialist advice or help with your rehabilitation and recovery. The team at your GP practice will work with you and arrange any referral to the right service in your local health board. This could include:

- occupational therapy
- physiotherapy
- rehabilitation
- clinical psychology and psychiatry

Other specialists may be brought in depending on your specific symptoms, for example:

- a dietitian
- an eye specialist
- a speech and language therapist

Na svojej ceste sa stretnete so širokou škálou odborníkov s rôznymi odbornými zručnosťami. Pomôžu vám s rôznymi stránkami zotavovania.

Môžu vám odporučiť špecializovanejšie poradenstvo alebo pomoc s rehabilitáciou a zotavením. Pracovníci ambulancie vášho GP vám pomôžu a zariadia prípadné odporúčanie na správne oddelenie vášho miestneho zdravotného výboru. Patria medzi ne:

- pracovná terapia
- fyzioterapia
- rehabilitácia
- klinická psychológia a psychiatria

V závislosti od vašich konkrétnych príznakov sem možno zahrnúť ďalších špecialistov, napríklad:

- dietetika
- optika
- logopéda a rečového terapeuta

How will my care be planned?

Your healthcare professional should always talk about your care with you, so you can agree on it together.

Knowing the [right questions to ask](#) can make all the difference.

To work out what support you need and make a plan with you about your recovery, your healthcare professional will talk to you about:

- the overall impact of your symptoms on your life
- how your symptoms may change or come and go
- how you might need different levels of support at different times

Your healthcare professional may also talk with you about whether you need further appointments to check your progress and recovery.

If your symptoms change, let your healthcare professional know. It could mean you need to be referred to a specialist or have more tests.

Ako prebieha plánovanie starostlivosti?

Lekár by s vami mal vždy prebrať starostlivosť o vás, aby ste sa na nej dohodli spoločne.

Pritom je veľmi dôležité, aby ste mu [kládli správne otázky](#).

Aby váš lekár zistil, akú pomoc potrebujete, a zostavil s vami plán vášho zotavovania, prediskutuje s vami:

- celkový dopad príznakov na váš život
- ako sa vaše príznaky môžu časom meniť alebo prejavovať a miznúť
- ako môžete v rôznych obdobiach potrebovať rozličnú mieru pomoci

Lekár s vami takisto môže prediskutovať, či potrebujete ďalšie vyšetrenia s cieľom skontrolovať, ako ste pokročili a ako sa zotavujete.

Ak sa vaše príznaky zmenia, oznámte to svojmu lekárovi. Môže to znamenať, že potrebujete odporúčanie k špecialistovi alebo viac vyšetrení.

Returning to work

The longer-term effects of coronavirus will be different for everyone. Some people may need time off work. Your return to work will depend on:

- how you're feeling
- the type of job you do
- the level of flexibility offered by your employer

It's important that you work with your employer to manage your return to work. Some people will need a phased return to work following recovery from coronavirus. A phased return means you gradually build up your hours and days at work.

Where available, take advice from your Occupational Health department or talk to your line manager.

When you return to work, you may find yourself feeling more tired. This is normal. During this time, it's important that you try and pace yourself both at work and at home.

Further information about returning to work:

Návrat do práce

Dlhodobé následky koronavírusu sa u každého líšia. Niektorí ľudia potrebujú na istý čas prestať pracovať. Váš návrat do práce bude závisieť od toho:

- ako sa cítite
- aký druh práce vykonávate
- akú mieru flexibility vám ponúka zamestnávateľ

Pre zvládnutie návratu do práce je dôležité, aby ste spolupracovali so zamestnávateľom. Niektorí ľudia potrebujú po zotavení sa z koronavírusu postupný návrat do práce. Postupný návrat znamená, že postupne zvyšujete počet odpracovaných hodín a dní.

Ak je to možné, poraďte sa s oddelením ochrany zdravia pri práci alebo oslovte vedúceho svojho oddelenia.

Po návrate do práce sa môžete cítiť unavenejšie. Je to normálne. Vtedy je dôležité, aby ste sa snažili šetriť sa v práci aj doma.

Viac informácií o návrate do práce:

<ul style="list-style-type: none"> • Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB) • Working Health Services Scotland • Acas: COVID-19 advice for employers and employees 	<ul style="list-style-type: none"> • Society of Occupational Medicine: COVID-19 Usmernenie k návratu zotavujúcich sa zamestnancov do práce (PDF, 2.1 MB) • Working Health Services Scotland • Acas: COVID-19 odporúčania pre zamestnávateľov a zamestnancov
<p>Other support</p> <p>If you're older or have a disability, you may be offered more support. This could include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a short term care package • advance care planning • support with looking after yourself 	<p>Ďalšia pomoc</p> <p>Ak ste starší/ia alebo trpíte zdravotným znevýhodnením, môžu vám ponúknuť viac podpory, ako napríklad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • balík krátkodobej starostlivosti • plánovanie starostlivosti vopred • podporu pri starostlivosti o seba samého
<p>Money and caring responsibilities</p> <p>You may be worried about your finances after having coronavirus. You may have caring responsibilities. There are resources available to help:</p>	<p>Financie a opatrovateľské povinnosti</p> <p>Po ochorení na koronavírus sa môžete obávať o svoju finančnú situáciu. Možno máte ošetrovateľské povinnosti. Pomôžu vám tieto zdroje:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries • Care Information Scotland 	<ul style="list-style-type: none"> • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: Koronavírus – zvládanie dlhov a finančných problémov • Care Information Scotland
<p>Chest Heart & Stroke Advice Line</p> <p>Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line nurses provide confidential advice, support and information to help people living with long COVID, or their family members.</p> <p>To contact the Advice Line nurses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles) • email adviceline@chss.org.uk • text NURSE to 66777 	<p>Chest Heart & Stroke Advice Line</p> <p>Ošetrovatelia na linke Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line poskytujú dôverné poradenstvo, podporu a informácie ľuďom s dlhodobým COVID-om a ich rodinným príslušníkom.</p> <p>Ošetrovateľov na linke Advice Line môžete kontaktovať:</p> <ul style="list-style-type: none"> • telefonicky 0808 801 0899 (bezplatne z pevnej linky a z mobilu) • e-mailom adviceline@chss.org.uk • zaslaním sms s textom NURSE na číslo 66777
<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>January 2022</p>	<p>6. január 2022</p>