

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p><b>Long COVID: Sleep problems</b></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><b>ਲੰਮਾ COVID: ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ</b></p> <p>ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸੌਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p><b>Improving your sleeping pattern</b></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"> <li>• have a comfortable bedroom temperature</li> <li>• make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help</li> <li>• take time to relax later in the evening</li> </ul>	<p><b>ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ</b></p> <p>ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਇਹ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬੈਡਰੂਮ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ</li> </ul>

- 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.

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਹੈ - ਬਲੈਕਆਊਟ ਬਲਾਇੰਡਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
- ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰਾਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ 'ਨੀਂਦ ਡਾਇਰੀ' ਲਗਾਓ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਡ ਤੇ ਪੈ ਜਾਣ ਦੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ 'ਪਾਵਰ ਨੈਪ' ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।</p>
<p><b>Relaxation exercises</b></p> <p><a href="#">Breathing and relaxation exercises</a> can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your sleep problems are not improving</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p><b>ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ</b></p> <p><a href="#">ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ</a> ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ</li> </ul>

<p>For more information in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a></p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a> 'ਤੇ ਜਾਓ</p>
<p>October 2021</p>	<p>ਅਕਤੂਬਰ 2021</p>