# Struggling with Sleep and Long COVID?

The **CAN-PCC Collaborative** suggests using melatonin and good sleep habits to manage sleep problems in people with long COVID (also known as post COVID-19 condition).

**Important:**
Melatonin supplements may not contain the exact dose provided on the label.

# Masz problemy ze snem i długim COVID-em?

**Współpraca CAN-PCC** sugeruje stosowanie melatoniny i dobrych nawyków związanych ze snem w celu radzenia sobie z problemami ze snem u osób z długim COVID (znanym również jako stan po COVID-19).

**Ważne:**
Suplementy melatoniny mogą nie zawierać dokładnej dawki podanej na etykiecie.

CAN-PCC

CANADIAN GUIDELINES FOR
POST COVID-19 CONDITION

*Financial contribution:*

Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada