

English	العربية / Arabic
Long COVID: Cough Coughing is the body's way of protecting the lungs and getting rid of things that irritate them. This is a normal and important function.	كوفيد الطويل: السعال السعال هو طريقة الجسم لحماية الرئتين والتخلص من الأشياء التي تهيجهما. إنها وظيفة طبيعية وضرورية.
Types of cough Some infections can leave you with a dry cough because your lungs have been irritated. This should slowly disappear during the course of your recovery. It's not clear how long after coronavirus (COVID-19) you may have a cough and it can be frustrating at times. A dry cough is one of the most common coronavirus symptoms, but some people may have a cough with phlegm (thick mucus).	أنواع السعال قد تتسبب بعض الالتهابات في السعال الجاف وذلك لأن رئتيك قد تهيجتا. وينبغي أن يختفي هذا ببطء خلال فترة تعافيك. ليس واضحاً بعد المدة التي ستقضيها بعد الإصابة بفيروس كورونا(كوفيد-19) وأنت تعاني من سعال وقد يكون الأمر محبطاً في بعض الأحيان. والسعال الجاف هو أحد أعراض فيروس كورونا الأكثر شيوعاً إلا أنّ بعض الأشخاص قد يعانون من السعال المصحوب بالبلغم(مخاط سميك). ويمكن أن يكون من الصعب السيطرة على سعالك إلا أن هناك بعض الطرق للمساعدة.

It can be difficult to control your cough but there are a few ways to help.

Ways to help a dry cough

Do:

- keep yourself well hydrated by drinking small amounts often throughout the day
- soothe your throat by drinking a warm drink, such as honey and lemon
- take small sips of liquid if you feel yourself starting to cough
- suck a sugary sweet if you feel yourself starting to cough
- try swallowing repeatedly if you have a cough and don't have a drink near you
- blow your nose if you have a runny nose – try not to sniff

You can also use [positions to ease breathing](#) if you cough when you go to bed.

طرق للمساعدة في السعال الجاف

قم بالآتي:

- حافظ على رطوبة جسمك جيداً من خلال شرب كميات صغيرة طوال اليوم
 - قم بتهديئة حلقك من خلال تناول مشروب دافئ مثل العسل والليمون
 - تناول رشفات صغيرة من السوائل إذا شعرت بنفسك ستبدأ بالسعال
 - مُص حلوى سكرية إذا شعرت بنفسك ستبدأ بالسعال
 - حاول أن تبتلع ريقك بشكل متكرر إذا كنت تعاني من السعال ولا تمتلك أي مشروب بالقرب منك
 - امسح أنفك إذا كنت تعاني من سيلان الأنف – حاول ألا تستنشق
- يمكنك أن تستخدم أيضاً [وضعية لتسهيل تنفسك](#) إذا كنت تسعل عندما تذهب إلى النوم.

تجنب الأشياء التي تجعلك تسعل، على سبيل المثال:

- التدخين

<p>Avoid things that make you cough, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • smoking • smoky atmospheres • air fresheners • strong smelling candles • strong perfumes or deodorants 	<ul style="list-style-type: none"> • الأجواء المليئة بالدخان • معطرات الجو • الشموع ذات الروائح القوية • العطور ومزيلات العرق القوية
<p>Ways to help a cough with phlegm</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stay hydrated • inhale steam • try lying on either side as flat as you can to help drain the phlegm • try moving around to help to move the phlegm 	<p>طرق للمساعدة في السعال المصحوب بالبلغم</p> <p>قم بالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • البقاء رطباً • استنشاق البخار • حاول الاستلقاء على أحد الجانبين بشكل مستقيم بقدر الإمكان للمساعدة في تفريغ البلغم. • حاول التحرك للمساعدة في تحريك البلغم • جرّب تقنيات التحكم بالتنفس إذا كنت تنتقل لأحد المناطق ذات درجة الحرارة المختلفة

<ul style="list-style-type: none"> • try breathing control techniques if you move to an area with a different temperature • try to breathe in through your nose – breathing in through your mouth can make you cough more <p>Read further information about breathing control techniques and positions to ease breathlessness</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your cough is not improving • you're waking up at night coughing • your cough is changing for example coughing up blood or phlegm turning dirty • breathlessness is not improving • you're worried about your symptoms 	<ul style="list-style-type: none"> • حاول التنفس من أنفك – التنفس للداخل من فمك سيجعلك تسعل أكثر <p>اقرأ المزيد من المعلومات حول تقنيات التحكم بالتنفس ووضعية التخفيف من ضيق التنفس</p> <p>تحدّث إلى طبيبك العام GP في حال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • لا يتحسن سعالك • تستيقظ وأنت تسعل في الليل • يتغير سعالك – فعلى سبيل المثال يتحول السعال لسعال به دم أو البلغم إلى بلغم ملوث • لا يتحسن ضيق التنفس • كنت قلقاً بشأن أعراضك
---	---

For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/	لمزيد من المعلومات باللغة العربية www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic زر
October 2021	أكتوبر / تشرين الأول 2021