

English	Bengali )বাংলা(
<p><b>Long COVID: Cough</b></p> <p>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.</p>	<p><b>লং কোভিড: কাশি</b></p> <p>কাশি হলো ফুসফুসকে সুরক্ষিত রাখা এবং একে অস্বস্তিদায়ক জিনিস থেকে মুক্তি দেওয়ার জন্য শরীরের একটি উপায়। এটি স্বাভাবিক এবং গুরুত্বপূর্ণ একটি প্রক্রিয়া।</p>
<p><b>Types of cough</b></p> <p>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.</p> <p>A dry cough is one of the most common coronavirus symptoms, but some people may have a cough with phlegm (thick mucus).</p>	<p><b>কাশির প্রকারভেদ</b></p> <p>কিছু সংক্রমণ আপনার মধ্যে শুষ্ক কাশি ছেড়ে যেতে পারে কারণ আপনার ফুসফুস অস্বস্তির মধ্যে ছিল। আপনার সেরে ওঠার সময়কালে এটি ধীরে ধীরে চলে যাওয়ার কথা। এটি সুস্পষ্ট নয় যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) পর কতদিন পর্যন্ত আপনার কাশি থাকবে এবং সময়ে সময়ে এটি হতাশাজনক হতে পারে।</p> <p>শুষ্ক কাশি করোনাভাইরাসের সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গগুলোর মধ্যে একটি, তবে কিছু লোকের কফযুক্ত (ঘন শ্লেষ্মা) কাশি হতে পারে।</p>

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

আপনার কাশি নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হতে পারে, তবে সাহায্য করার মতো কিছু উপায় রয়েছে।

## 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

## শুষ্ক কাশিতে সাহায্য করার উপায়সমূহ

যা করবেন:

- সারাদিনে বার বার ছোট ছোট চুমুকে জল পান করে নিজেকে ভালভাবে হাইড্রেটেড রাখুন।
- একটি উষ্ণ পানীয়, যেমন মধু এবং লেবু, পান করে আপনার গলার অস্বস্তি প্রশমিত করুন
- আপনার কাশি শুরু হবে মনে হলে ছোট ছোট চুমুকে তরল কিছু গ্রহণ করুন
- আপনার কাশি শুরু হবে মনে হলে চিনিযুক্ত মিষ্টি কিছু চুষতে থাকুন
- আপনার যদি কাশি হয় এবং আপনার কাছাকাছি কোনো পানীয় না থাকে, তাহলে বারবার ঢোক গেলার চেষ্টা করুন

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

Avoid things that make you cough, for example:

- smoking
- smoky atmospheres
- air fresheners
- strong smelling candles
- strong perfumes or deodorants

- যদি আপনার সর্দি থাকে তবে নাক ঝেড়ে নিন - নাক না টানার চেষ্টা করুন

আপনি ঘুমাতে গেলে যদি আপনার কাশি হয়, তাহলে আপনি [শ্বাস-প্রশ্বাস সহজ করার ভঙ্গি](#) ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার কাশির উদ্রেক করে এমন জিনিসগুলো এড়িয়ে চলুন, যেমন:

- ধূমপান
- ধোঁয়াটে পরিবেশ
- এয়ার ফ্রেশনার
- তীব্র গন্ধযুক্ত মোমবাতি
- তীব্র গন্ধযুক্ত সুগন্ধি বা ডিওডোরান্টস

## Ways to help a cough with phlegm

Do:

- stay hydrated

## কফযুক্ত কাশিতে সাহায্য করার উপায়সমূহ

যা করবেন:

- জলযোজিত থাকা

- 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
- 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

[Read further information about breathing control techniques and positions to ease breathlessness](#)

Speak to your GP practice if:

- 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

- নিঃশ্বাসের সাথে বাষ্প টেনে নেওয়া
- কফ বের করে দিতে আপনি উভয় পাশে যতটা সম্ভব সোজা হয়ে শুয়ে থাকার চেষ্টা করুন
- কফ সরানোর জন্য এদিক সেদিক নড়াচড়া করতে চেষ্টা করুন
- আপনি যদি ভিন্ন তাপমাত্রার কোনো এলাকায় চলে যান সেক্ষেত্রে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের কৌশলগুলো ব্যবহার করে দেখুন
- আপনার নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন - আপনার মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নিলে আপনার আরো বেশি কাশি আসতে পারে

[শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করার কৌশল এবং শ্বাসকষ্ট কমানোর ভঙ্গি সম্পর্কে আরো তথ্য পড়ুন](#)

আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন, যদি:

- আপনার কাশির উন্নতি হচ্ছে না
- রাতে কাশতে কাশতে আপনার ঘুম ভেঙ্গে যাচ্ছে

<ul style="list-style-type: none"><li>• you're worried about your symptoms</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• আপনার কাশির পরিবর্তন হচ্ছে উদাহরণস্বরূপ কাশির সাথে রক্ত উঠে আসা বা ময়লা কফ হওয়া</li><li>• শ্বাসকষ্টের উন্নতি হচ্ছে না</li><li>• আপনি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বেগ হন</li></ul>
For more information in Bengali go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali">www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</a>	বাংলায় আরো তথ্যের জন্য <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali">www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</a> –তে যান
October 2021	অক্টোবর 2021