

English	Dari / دری:
<p>Long COVID: Cough</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>کووید درازمدت: سرفه کردن</p> <p>سرفه کردن یک روشی است که بدن برای حفاظت از شش ها و نجات از چیزهای که باعث سوزش آن می شود، استفاده می کند. این یک کارکرد معمول و مهم است.</p>
<p>Types of cough</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>It can be difficult to control your cough but there are a few ways to help.</p>	<p>انواع سرفه</p> <p>برخی از عفونت ها به سبب التهاب شش های تان، می توانند باعث سرفه خشک در شما شوند.. این باید در طول دوره شفایابی تان به تدریج از بین برود. مشخص نیست چه مدت بعد از ویروس کرونا (کووید -19) احتمال سرفه کردن تان وجود خواهد داشت و گاهی اوقات می تواند خسته کننده باشد.</p> <p>سرفه خشک یکی از شایع ترین علائم ویروس کرونا است، اما برخی از افراد ممکن است سرفه بلغم دار (بلغم غلیظ) داشته باشند.</p> <p>کنترل سرفه ممکن است مشکل باشد اما چند روش مفید وجود دارد.</p>

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.

Avoid things that make you cough, for example:

روش های کنترل سرفه خشک

بایدها:

- با نوشیدن مقدار کم مایعات هر بار، اغلب در طول روز، بدن خود را آب دار نگه دارید
- با نوشیدن یک نوشیدنی گرم، مانند عسل و لیمو، گلو را تسکین دهید
- اگر احساس سرفه کردید جرعه های کم مایعات بنوشید
- اگر احساس سرفه کردید، یک شیرینی شیرین بچوشید
- در صورتی که سرفه دارید و نوشیدنی در دسترس نباشد، بلعیدن مکرر را امتحان کنید
- اگر آب ریزش بینی دارید بینی خود را بشویید – کوشش کنید بالا کش نکنید
- اگر هنگام خوابیدن سرفه می کنید، می توانید از حالات [برای تسکین تنفس](#) استفاده کنید.

از عواملی که باعث سرفه تان می شوند اجتناب کنید، به عنوان مثال:

- سگرت کشیدن
- فضاهای دودی

<ul style="list-style-type: none"> • smoking • smoky atmospheres • air fresheners • strong smelling candles • strong perfumes or deodorants 	<ul style="list-style-type: none"> • خوشبو کننده هوا • شمع دارای بوی قوی • عطر قوی یا ماده ضد تعفن
<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 • try breathing control techniques if you move to an area with a different temperature 	<p>روش های کنترل سرفه بلغم دار</p> <p>بایدها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • میزان آب بدن را بالا نگهدارید • استنشاق بخار • کوشش کنید تا جایی که می توانید به دو طرف دراز بکشید تا به تخلیه بلغم کمک شود • کوشش کنید برای تحریک بلغم حرکت کنید • اگر به مکانی دارای درجه حرارت متفاوت می روید، تکنیک های کنترل تنفس را امتحان کنید

<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • کوشش کنید از طریق بینی نفس بکشید - تنفس از طریق دهن می تواند باعث سرفه بیشتر در شما شود <p>معلومات بیشتر درباره تکنیک ها و حالات کنترل تنفس را برای تسکین نفس تنگی بخوانید</p> <p>با داکتر عمومی (GP) خود صحبت کنید، در صورتیکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرفه شما بهبود نمی یابد • در طول شب به سبب سرفه بیدار می شوید • سرفه شما متغیر است مثلاً سرفه خون یا بلغم کثیف • نفس تنگی بهبود نمی یابد • نگران علائم خود باشید
<p>For more information in Dari go to www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به www.nhsinform.scot/translations/languages/dari مراجعه کنید</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>

