

English	हिन्दी / Hindi
<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>दीर्घकालिक कोविड: खांसना</p> <p>जब आपके शरीर में कोई ऐसी चीज पहुंचती है जो आपके फेफड़े को इरीटेट कर रही होती है, का आपका शरीर खांसने की प्रक्रिया के द्वारा आपके फेफड़े की सुरक्षा करता है। यह एक सामान्य एवं महत्वपूर्ण फंक्शन है।</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).It</p>	<p>खांसने के प्रकार</p> <p>कुछ संक्रमणों के चलते आपको सूखी खांसी आ सकती है, क्योंकि आपके फेफड़े इरीटेट (उत्तेजित) हो जाते हैं। आपकी रिकवरी के दौरान यह धीरे-धीरे दूर हो जाना चाहिए। अभी यह स्पष्ट नहीं है कि कोरोनावायरस (कोविड-19) के बाद कितने समय तक आपको खांसी बनी रह सकती है, तथा कभी-कभी इससे खीझ हो सकती है।</p>

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

सूखी खांसी कोरोनावायरस के सबसे आम लक्षणों में से एक है, परन्तु कुछ लोगों को बलगम युक्त खांसी भी हो सकती है। आपकी खांसी को नियंत्रित करना कठिन हो सकता है, परन्तु कुछ तरीकों से सहायता मिल सकती है।

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

सूखी खांसी में सहायता के तरीके

निम्न काम करें:

- दिनभर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पानी पीने के द्वारा स्वयं को पर्याप्त रूप से जल-युक्त (हाइड्रेटेड) रखिए
- कोई गुनगुना पेय पदार्थ, जैसे कि शहद एवं नींबू, पीने के द्वारा अपने गले को आराम पहुंचाएं
- यदि आपको लगता है कि आपको खांसी आने वाली है तो थोड़ी मात्रा में द्रव पियें
- यदि आपको लगता है कि आपको खांसी आने वाली है तो कोई मीठी चीज चूसें

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

- यदि आपकी खांसी आती है और आपके आसपास कोई पेय नहीं है, तो बार-बार निगलने का प्रयास करें
- यदि आपकी नाक बह रही हो, तो नाक साफ करें - सुड़कने का प्रयास ना करें

यदि बिस्तर पर जाने पर आपको खांसी आती है, तो आप [आसान श्वसन वाली मुद्रा](#) को प्रयोग भी कर सकते हैं।

ऐसी चीजों से बचें, जिससे आपको खांसी आती हो, उदाहरण के लिए:

- धूम्रपान
- धूम्रपान वाला परिवेश
- एयर फ्रेशनर
- तेज गंध वाली मोमबत्तियां
- तेज गंध वाले परफ्यूम या डियोड्रेंट

Ways to help a cough with phlegm

Do:

- 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
- 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

बलगम युक्त खांसी में सहायता के तरीके

निम्न काम करें:

- जलित (हाइड्रेटेड) रहें
- भाप लें
- बलगम बाहर निकालने के लिए किसी भी तरफ यथासंभव अधिकतम सीधे लेटें
- बलगम को मूव करने में सहायता के लिए इधर-उधर टहलें
- यदि आप एक अलग तापमान वाले स्थान पर जाते हैं तो श्वसन नियंत्रण तकनीक आजमाएं
- अपनी नाक से सांस लेने का प्रयास करें – मुंह से सांस लेने पर आपको और अधिक खांसी आ सकती है

[श्वसन नियंत्रण तकनीकों तथा सांस फूलने की स्थिति से आराम पाने आसान बनाने वाली मुद्राओं के बारे में और अधिक जानकारी पढ़ें](#)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से बात करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आपकी खांसी में सुधार नहीं हो रहा है • खांसी के कारण आप रात में जाग जाते हैं • आपकी खांसी में बदलाव हो रहा है, उदाहरण के लिए खांसी के खून आना या गंदा बलगम होना • सांस फूलने में सुधार नहीं हो रहा है • आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं
<p>For more information in Hindi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</p>	<p>हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi पर जाएं</p>
<p>October 2021</p>	<p>अक्टूबर 2021</p>