

English	پښتو / Pashto
<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>له کووید څخه له رغېدو وروسته نښې نښانې: . توخی</p> <p>توخېدل د بدن لخوا د سږو څخه د ساتنې او د هغوی د شربېدو د مخنیوي یو عکس العمل دی. دا عادي او مهمه چاره ده.</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>د توخي ډولونه</p> <p>ځینې انتانات کولای شي تاسو په وچ توخي مبتلا کړي او لامل یې ستاسو د سږو شربېدل دي. دا باید ستاسو د رغېدنې په لړ کې په تدریجي ډول له منځه ولاړ شي. دا روښانه نه ده چې په کرونا ویروس (COVID-19) له مبتلا کېدو وروسته تر څومره وخت پورې به تاسو توخی ولری او دا ځینې وخت ډېر خسته کوونکی وي.</p> <p>وچ توخی د کرونا ویروس تر ټولو لویه نښه ده، مگر کیدای شي ځینې خلک توخی له بلغم سره ولري.</p> <p>دا ډېره ستونزمنه ده چې خپل توخی کنټرول کړئ مگر دلته د مرستې لپاره ځینې لارې چارې شتون لري.</p>

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.

د وچ ټوخي د بڼه کېدو سره د مرستې لارې چارې

ترسره يې کړئ:

- د ورځې په لړ کې د مايعاتو په څښلو سره د خپل وجود اوبه وساتئ
- د شاتو او ليمو په څېر د گرمو څښاکو په مرسته خپل ستونې آرام کړئ
- که فکر کوئ چې ټوخي مو شروع کيږي د مايعاتو کوچنۍ ټوټې وڅښئ.
- که فکر کوئ چې ټوخي مو شروع کيږي د خوړو يو ټوټه و زبينيئ.
- که چېرې تاسو نه نږدې اوبه نه وي او تاسو ټوخيږئ نو په مکرره توگه خپلې لارې تېرې کړئ.
- که زکام ياستئ خپله پوزه وڅنډئ او هيڅکله هغه پورته مه کشوئ.

همدا راز تاسو کولای شئ کله چې ویده کيږئ د [موقعيت څخه د ساه اخيستلو د اسانه کولو](#) په موخه گټه واخلي که د ځملاستلو په وخت ټوخيږئ.

له هغو کارونو څخه ډډه وکړئ چې ستاسو د ټوخيږو سبب کيږي، د بيلگې په ډول:

<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"> • سکرټ څکول • له دود څخه ډکه هوا • د هوا تازه کوونکي يعني ايئر فريشنرز • قوي بوی لرونکي شمعي • قوي عطر او يا د بد بوی لري کوونکي
<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>له بلغم لرونکي توخي سره د مرستي لاري چاري</p> <p>ترسره يې کړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • د بدن اوبه مو وساتئ • بخار تنفس کړئ • د بلغم له منځه وړلو په موخه هڅه وکړئ په دواړو اړخونو ځملي. • د بلغم د را ايستلو په موخه هڅه وکړئ چار چاپېره حرکت وکړئ. • که چيرې تاسو داسې سيمي ته ځئ چې هلته د حرارت بېلابېلې درجې موجودې وي، هڅه وکړئ چې د ساه اخيستلو د کنټرول له تخنيکونو څخه ګټه واخلي

<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"> • هڅه وکړئ چې د پوزې له لارې ساه واخلي- د خولې له لارې ساه اخیستل د توخي د زیاتېدو سبب کیږي <p>د ساه لنډۍ د مخنیوي په موخه د ساه اخیستلو کنټرول د تخنیکونو او موقعیتونو په اړه لا زیات معلومات ولولئ</p> <p>په لاندي حالاتو کې له جې پي سره مشوره وکړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ستاسو توخي نه بڼه کیږي • د شپې پرمهال د توخي له امله له خوبه څخه پاڅېږئ • ستاسو توخي د بدلون په حال کې دی د بیلګې په ډول له وینې او یا بلغم سره توخي • ساه لنډي نه ده بڼه شوي • تاسو د نښو نښانو په اړه انډینمن یاستئ
<p>For more information in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto ته مراجعه وکړئ.</p>

October 2021

د 2021 م کال د اکتوبر میاشت