

English	Polish / Polski
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.	Długi COVID: Kaszel Kaszel jest sposobem organizmu na ochronę płuc i wykrztuszenie czynników je podrażniających. To normalna i ważna funkcja organizmu.
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).	Rodzaje kaszlu Niektóre infekcje mogą powodować suchy kaszel, ponieważ doszło do podrażnienia płuc. Stan ten powinien się pomału poprawiać w czasie rekonwalescencji. Nie jest jasne, jak długo kaszel może się utrzymywać po zakażeniu koronawirusem (COVID-19), co może być czasami frustrujące. Suchy kaszel jest jednym z najczęstszych objawów koronawirusa, przy czym u niektórych osób może wystąpić kaszel połączony z odkrztuszaniem wydzieliny (gęstego śluzu).

It can be difficult to control your cough but there are a few ways to help.	Choć opanować kaszel może być trudno, to jest kilka sposobów, aby temu zaradzić.
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.	Sposoby na suchy kaszel Co robić: • zadbaj o dobre nawodnienie organizmu, pijąc niewielkie ilości płynów często w ciągu dnia, • zadbaj o ulgę dla gardła poprzez wypicie ciepłego napoju, np. wody z miodem i cytryną, • jeśli poczujesz, że zaczynasz kaszleć, popijaj płyny małymi łykami, • jeśli poczujesz, że zaczynasz kaszleć, possij słodki cukierek, • jeśli pojawi się kaszel, a nie masz w pobliżu napoju, spróbuj kilkakrotnie przełknąć ślinę, • jeśli masz katar, wydmuchaj nos – staraj się nie wciągać wydzieliny.

Avoid things that make you cough, for example: • smoking • smoky atmospheres • air fresheners • strong smelling candles • strong perfumes or deodorants	Jeśli po położeniu się spać miewasz napady kaszlu, możesz także skorzystać z pozycji ułatwiających oddychanie. Unikaj tego, co może wywoływać kaszel, np.: • palenia tytoniu, • zadymionego powietrza, • odświeżaczy powietrza, • świec o intensywnym zapachu, • mocnych perfum lub dezodorantów.
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	Sposoby na mokry kaszel Co robić: • zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu, • zrób sobie inhalację parą wodną, • spróbuj położyć się na jednym lub drugim boku możliwie jak najbardziej płasko, aby ułatwić odprowadzanie wydzieliny,

- 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
- you're worried about your symptoms

- spróbuj się poruszać, aby pomóc w odprowadzaniu wydzieliny,
- wypróbuj techniki kontroli oddychania, jeśli przechodzisz do miejsca o innej temperaturze,
- staraj się oddychać przez nos – wdychanie powietrza przez usta może nasilać kaszel.

[Zapoznaj się z dodatkowymi informacjami na temat technik kontroli oddechu i pozycji ułatwiających oddychanie](#)

Porozmawiaj z przychodnią swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli:

- kaszel nie ulega poprawie,
- budzisz się w nocy z kaszlem,
- kaszel ulega zmianie, np. odkrztuszasz krew lub wydzielina zmienia kolor na ciemniejszy,
- poziom duszności nie ulega poprawie.
- martwisz się swoimi objawami.

For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
October 2021	październik 2021 r.