

English	Romanian / Română
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.	COVID prelungit: Tuse Tusea este modul prin care organismul protejează plămânii și elimină lucrurile care îi irită. Aceasta este o funcție normală și importantă.
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).	Tipuri de tuse Unele infecții vă pot lăsa cu o tuse seacă, deoarece plămânii au fost iritați. Aceasta ar trebui să dispară treptat în timpul recuperării. Nu se știe cât timp este posibil să tușiți după coronavirus (COVID-19) și tusea poate fi frustrantă uneori. Tusea seacă este unul dintre cele mai frecvente simptome de coronavirus, însă unele persoane pot avea o tuse cu flegmă (mucus gros).

It can be difficult to control your cough but there are a few ways to help.	Poate fi dificil să vă controlați tusea, dar există câteva modalități de a vă ameliora.
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.	Modalități de a ameliora tusea seacă Ce să faceți: • hidratați-vă bine bând puțin și des pe tot parcursul zilei • calmați-vă gâtul cu o băutură caldă, cum ar fi un ceai cu miere și lămâie • luați înghițituri mici de lichid dacă simțiți că începeți să tușiți • sugeți o bomboană dacă simțiți că începeți să tușiți • încercați să înghițiți în mod repetat dacă tușiți și nu aveți o băutură la îndemână • suflați-vă nasul dacă aveți secreții nazale – încercați să nu vă trageți nasul De asemenea, puteți folosi poziții pentru ameliorarea respirației dacă tușiți când vă culcați.

Avoid things that make you cough, for example: • smoking • smoky atmospheres • air fresheners • strong smelling candles • strong perfumes or deodorants	Evitați lucrurile care vă fac să tușiți, cum ar fi: • fumatul • atmosfera încărcată cu fum • odorizantele de cameră • lumânările cu miros puternic • parfumurile sau deodorantele puternice
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	Modalități de a ameliora tusea cu flegmă Ce să faceți: • hidratați-vă • faceți inhalatii cu abur • încercați să stați întins(ă) cât mai bine pe ambele părți pentru a ajuta la eliminarea flegmei • încercați să vă deplasați pentru a ajuta la mișcarea flegmei

• 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	• încercați tehnici de control al respirației dacă vă duceți într-o zonă cu o temperatură diferită • încercați să inspirați pe nas – inspiratul pe gură vă poate face să tușiți mai mult Citiți mai multe informații despre tehnicile și pozițiile de control al respirației pentru a ameliora dificultatea de respirație Discutați cu GP-ul dv. dacă: • tusea dv. nu se ameliorează • vă treziți noaptea tușind • tusea dv. se schimbă, de exemplu, începeți să tușiți cu sânge sau flegma are un aspect murdar • dificultatea de respirație nu se ameliorează • simptomele dv. vă îngrijorează
For more information in Romanian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian	Pentru mai multe informații în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian

October 2021	Octombrie 2021
--------------	----------------