

<b>English</b>	<b>РУССКИЙ / Russian</b>
<p><b>Long COVID: Cough</b></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><b>Затяжной COVID: кашель</b></p> <p>Кашель – механизм, защищающий легкие и направленный на выведение веществ, раздражающих их. Это нормальная и важная реакция организма.</p>
<p><b>Types of cough</b></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><b>Виды кашля</b></p> <p>Некоторые инфекции могут сопровождаться сухим кашлем, обусловленным раздражением легких. Такой кашель медленно проходит в течение периода выздоровления. Кашель, который сохраняется в течение неопределенного периода времени после COVID-19, может расстраивать и раздражать вас.</p> <p>Сухой кашель – один из наиболее частых симптомов COVID-19; однако в некоторых случаях может появляться кашель с мокротой (густой слизью).</p>

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

Хотя справиться с кашлем бывает нелегко, есть некоторые способы облегчить его.

## 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.

## Как облегчить сухой кашель

Что делать:

- в течение дня пейте достаточное количество жидкости, употребляя ее небольшими порциями;
- теплый напиток, например чай с медом и лимоном, поможет смягчить раздраженное горло;
- при начинающемся приступе кашля пейте жидкость малыми глотками;
- при начинающемся приступе кашля также можно рассасывать карамель или леденец;
- если во время кашля напитка под рукой нет, сделайте несколько глотательных движений;
- если у вас насморк, регулярно сморкайтесь и старайтесь не шмыгать носом.

Avoid things that make you cough, for example:

- smoking
- smoky atmospheres
- air fresheners
- strong smelling candles
- strong perfumes or deodorants

Кроме того, вы можете принимать определенное [положение, облегчающее дыхание](#), если кашель беспокоит вас во сне.

Избегайте всего, что провоцирует у вас кашель, например:

- курение;
- задымленный воздух;
- освежители воздуха;
- ароматические свечи с резким запахом;
- духи и дезодоранты с резким запахом.

## 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

## Как облегчить кашель с мокротой

Что делать:

- пейте достаточное количество жидкости;
- делайте паровые ингаляции;
- чтобы облегчить отхождение мокроты, старайтесь ровно лежать на любом боку;

- 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

- кроме того, старайтесь больше двигаться, чтобы обеспечить отхождение мокроты;
- при резкой смене температуры окружающей среды попробуйте методики контролируемого дыхания;
- чтобы кашель не усиливался, старайтесь дышать носом, а не ртом.

[Узнайте больше о методиках контролируемого дыхания и положениях тела, облегчающих одышку.](#)

Обратитесь к специалистам своего GP practice (центра общей врачебной практики), если:

- кашель не уменьшается;
- кашель мешает вам спать по ночам;
- кашель изменился, например откашливается кровь или мокрота утрачивает прозрачность и приобретает неприятный цвет;
- одышка не уменьшается;

	<ul style="list-style-type: none"><li>• СИМПТОМЫ ВЫЗЫВАЮТ у вас беспокойство.</li></ul>
For more information in Russian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/russian">www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</a>	Более подробную информацию на русском языке см. на сайте <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/russian">www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</a>
October 2021	Октябрь 2021 г.