

English	हिन्दी / Hindi
<p>Long COVID: Breathlessness</p> <p>After an illness you may find you have difficulty catching your breath and feel short of breath more easily. This is called breathlessness. This can happen if you've had coronavirus (COVID-19), even if you did not need treatment in hospital.</p> <p>Breathless can feel scary but there are several things you can do to help.</p>	<p>दीर्घकालिक कोविड: सांस फूलना (सांस लेने में कठिनाई)</p> <p>एक बीमारी के बाद ऐसा सम्भव है कि आपको सांस लेने में कठिनाई हो तथा आपको अधिक आसानी से सांस फूलना महसूस हो। इसे सांस फूलना (सांस लेने में कठिनाई) कहते हैं। यदि आपको कोरोनावायरस (कोविड-19) हुआ था तो ऐसा हो सकता है, भले ही आपको अस्पताल में उपचार की जरूरत नहीं पड़ी थी।</p> <p>सांस लेने में कठिनाई काफी डरावनी महसूस हो सकती है, परंतु इसमें सहायता के लिए आप कई चीजें कर सकते हैं।</p>

How to ease breathlessness

Using a different position will allow your breathing muscles to work better and help you to feel less short of breath. You might find one position works best for you.

Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.

Lying on your front can help reduce breathlessness if you're recovering from coronavirus. Adding pillows under your chest or pelvis may make this position more comfortable. Only use this position if you feel comfortable and it helps your breathing.

Breathing techniques to reduce breathlessness

Breathing control

सांस फूलने की स्थिति से कैसे आराम पाएं

एक भिन्न मुद्रा का प्रयोग करने से आपकी श्वसन मांसपेशियां बेहतर तरीके से काम कर सकेंगे और आपके सांस फूलने में कमी आएगी। आप देख सकते हैं कि कोई एक मुद्रा आपके लिए सबसे अच्छी है।

घबराहट महसूस करने पर आपकी सांस फूलने की स्थिति और बिगड़ सकती है। इसलिए अपनी पसंदीदा मुद्रा में आराम करने से भी सहायता मिल सकती है।

यदि आप कोरोनावायरस के बाद ठीक हो रहे हैं, तो पेट के बल लेटने से भी सांस का फूलना कम करने में सहायता मिल सकती है। आपके सीने या श्रोणि (पेल्विस) के नीचे तकिये रखने से यह मुद्रा और भी अधिक सहज बन सकती है। इस मुद्रा का केवल तभी प्रयोग करें, जब आप सहज महसूस करें और इससे आपको सांस लेने में सहायता मिले।

सांस फूलना कम करने के लिए श्वसन तकनीक श्वसन नियंत्रण

1. Sit in a relaxed position in a chair with your back well supported.
2. Place one hand on your tummy.
3. Slowly take a deep breath in through your nose.
4. As you breathe in, allow your tummy to rise up.
5. As you breathe out slowly, feel your tummy relax down.

This may take some practice but can be very useful to help reduce breathlessness.

Pursed lip breathing

This can be useful to control breathlessness when you're walking or being more active.

Take a breath in through your nose. Gently breathe out through your mouth with your lips pursed, just like when you're whistling or blowing out a candle. Try to breathe out for longer than you breathe in.

Blow as you go

6. एक कुर्सी में आरामदायक मुद्रा में बैठें, जहां आपकी पीठ को पर्याप्त सहारा मिले।
7. एक हाथ अपने पेट पर रखें।
8. धीरे-धीरे अपनी नाक से गहरी सांस लें।
9. सांस लेते समय अपने पेट को ऊपर अपने दें।
10. जब आप धीरे-धीरे सांस छोड़ें तो अपने पेट को रिलैक्स शिथिल होता हुआ महसूस करें।

इसके लिए थोड़ी प्रैक्टिस की जरूरत हो सकती है, परंतु सांस फूलना कम करने में यह बहुत उपयोगी हो सकता है।

पस्टर्ड लिप ब्रीदिंग

जब आप टहल रहे हों या अधिक सक्रिय हों, तो सांस फूलना नियंत्रित करने में काफी उपयोगी हो सकता है।

अपनी नाक से सांस लें। अपने होठों को थोड़ा सा खोलते हुए अपने मुंह से आहिस्ते से सांस छोड़ें, जैसा आप सीटी बजाते समय या मोमबत्ती बुझाते समय

Breathe in before you start to move, then breathe out when you're making a big effort, such as bending down, lifting something heavy or going up stairs.

Speak to your GP practice if:

- your breathlessness is not improving
- your breathlessness gets worse when you lie flat and your ankles are also swollen
- you're worried about your symptoms

For more information in Hindi go to
www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi

करते हैं। आप जितनी देर तक सांस लेते हैं, उससे अधिक देर तक सांस छोड़ने का प्रयास करें।

चलते हुए सांस छोड़ें

चलना शुरू करने से पहले सांस लें, उसके बाद जब कोई बड़ा प्रयास कर रहे हों तो सांस छोड़ें, जैसे कि नीचे झुकते समय, कोई भारी चीज उठाते समय, या सीढ़ी चढ़ते समय।

निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से बात करें:

- आपके सांस फूलने में सुधार नहीं हो रहा है
- जब आप सीधे लेटते हैं तथा आपके घुटने भी सूजे होते हैं, तो आपकी सांस फूलना की स्थिति और अधिक बिगड़ती है
- आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं

हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए
www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi पर जाएं

October 2021

अक्टूबर 2021