

English	پښتو / Pashto
<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>له کووید څخه له رغېدو وروسته نښې نښانې: . ساه لنډې</p> <p>له یوې ناروغۍ وروسته ښایي تاسو متوجه شئ چې په ساه اخیستلو کې ستونزه لرئ او په آسانۍ سره د ساه لنډۍ احساس کوئ. دې ته ساه لنډې ویل کېږي. دا هغه وخت پېښدای شي چې تاسو په کرونا ناروغۍ اخته شوي وي، حتی که روغتون ته مو د درملنې په موخه مراجعه هم نه وي کړې.</p> <p>ساه لنډې ویروونکې ده، مگر ځینې لارې چارې شته چې ستاسو سره مرسته وکړي.</p>
<p>How to ease breathlessness</p> <p>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.</p> <p>Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.</p>	<p>د ساه لنډې د مخنیوي په موخه</p> <p>د بېلابېلو موقعیتونو څخه گټه اخیستل به ستاسو د ساه اخیستلو عضلاتو ته د غوره کار کولو زمینه برابره کړي او ستاسو سره به مرسته وکړي چې د ساه لنډۍ کم احساس وکړئ. ښایي تاسو متوجه شئ چې یو موقعیت ستاسو لپاره غوره دی.</p> <p>ډارېدل به اکثر وختونه ستاسو ساه لنډې نوره هم خطرناکه کړي. نو، په خپل موقعیت کې د آرامتیا ساتلو هڅه هم ستاسو سره مرسته کوي.</p>

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.

که له کرونا ویروس نه په رغېدلو یاست، پرمخې ځملاستل هم ستاسو سره د ساه لنډۍ په کمولو کې مرسته کوي. تر خپلې سڼې او یا ملا لاندې د بالښتونو ایښودل ښایي دا موقعیت نور هم ښه کړي. له دې موقعیت څخه یوازې هغه وخت گټه واخلي چې تاسو د آرامتیا احساس کوئ او هغه ستاسو سره په ساه اخیستلو کې مرسته کوي.

Breathing techniques to reduce breathlessness

Breathing control

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.

د ساه لنډۍ د کمولو په موخه د ساه اخیستلو لارې چارې

د ساه لنډۍ کنټرول

6. په چوکۍ کې په راحت ډول کښې او شا مو تکیه کړئ.
7. یو لاس مو په خټه کېږدئ.
8. د پوزې له لارې په آرامۍ سره ژوره ساه واخلي.
9. د ساه اخیستلو پرمهال اجازه ورکړئ چې خټه مو پورته شي.
10. د ساه ایستلو پر وخت، خپله خټه پر آرامۍ سره ښکته کړئ.

دا ښایي یو لږ تمرین ته اړتیا ولري، خو کولای شي د ساه لنډۍ په کمولو کې ډېره مرسته وکړي.

د غونډو شونډو ساه اخیستل

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

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

دا کولای شي د قدم وهلو او بل فعالیت پر مهال د ساه لنډی د کنترول په برخه کې ډېر گټور وي.

د پوزې له لارې ساه واخلي. د شپيلې وهلو او شمعي د پو کولو په څير، په غونډو شونډو په ډېره ځيرکتيا سره د خولي له لارې ساه وباسئ. هڅه وکړئ د ساه اخيستلو په پرتله ساه ايستل اوږده کړئ.

هر ډول چې غواړئ پو يې کړئ

له حرکت پيلولو وړاندې ساه واخلي، وروسته د خم کېدلو، د درندو څيزونو د پورته کولو او يا د پورته ختلو په څير د کارونو ترسره کولو پر مهال ساه وباسئ.

په لاندي حالاتو کې له جي پي سره مشوره وکړئ:

- ستاسو ساه لنډي نه بڼه کيږي
- ستاسو ساه لنډي هغه وخت خطرناکه کيږي چې اوږد وغځېږئ او ستاسو بڼگري هم پړسېدلي وي.
- تاسو د نښو نښانو په اړه انډيټمن ياستئ

<p>For more information in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره languages/Pashto/www.nhsinform.scot/translations ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>October 2021</p>	<p>د 2021 م کال د اکتوبر میاشت</p>